




LENTILLES AUX LÉGUMES ET TOFU FUMÉ

Préparation vegan à base de lentilles, carottes, navets, céleri et tofu fumé qui donnera un goût chaleureux. Une recette pour aider à la consommation renforcée des légumineuses (lentilles, fèves, pois, haricots...) et mise en avant dans les nouvelles directives (PNNS 2017-2021)

500 gr lentilles vertes
300 gr Carottes
300 gr navets
300 gr céleri branche
200 gr tofu fumé
6 càs huile d'olive

1 oignon
4 gousses ail
Sel - poivre
herbes aromatiques



 20 minutes
 40 minutes
 6 portions



1. Laver, peler les carottes et navets et trancher ces 2 légumes racines en petits dés



2. Laver une botte de céleri branche, en retirant les tiges trop épaisses et dures



3. Faire dorer dans un peu d'huile d'olive, l'oignon émincé et l'ail pelé et écrasé sous la lame d'un couteau



4. Puis ajouter les légumes en dés, bien remuer et laisser cuire à feu moyen



5. Emincer le céleri



6. Ajouter aux légumes et mélanger pour laisser cuire environ 10 minutes



7. Retirer le plat du feu et ajouter un grand volume **d'eau froide** (3 fois le volume des lentilles)



8. Plonger les lentilles à la suite dans l'eau froide et mélanger, puis porter le tout à ébullition



9. Pendant ce temps tailler les pavés de tofu fumé en dés ou bâtonnets avant de les plonger dans les lentilles



10. Dès que le tout commence à frissonner, baisser à feu moyen et laisser mijoter pendant 20 à 30 minutes



11. Ajouter les aromates, ici origan



12. Du poivre



13. Vers la fin de la cuisson un peu de sel ou à la place de la sauce soja



14. Dès que les lentilles sont cuites éteindre et laisser refroidir



15. Servir chaud de préférence