



## HACHIS PARMENTIER AUX LENTILLES ET SA LAITUE

### Ingrédients

- 800g de pommes de terre nouvelles
- 2 cuillères à soupe de margarine
- 1 oignon moyen
- 1 gousse d'ail
- 415g de tomates concassées en conserve
- 250ml de bouillon de légumes
- 250ml d'eau
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 80ml de vin rouge sec
- 130g de lentilles corail
- 1 carotte moyenne
- 60g de petit pois
- 2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire
- 30g de persil plat frais grossièrement haché

### Matériel

- 1 marmite et son couvercle
- 1 passoire
- 1 presse purée
- 1 cuillère à soupe
- 1 couteau
- 1 planche à découper
- 1 poêle
- 1 verre doseur
- 1 cuillère en bois
- 1 plat allant au four

### Préparation

**1-Préchauffez le four** à th.6 (170°C).

**2- Faites cuire les pommes de terre** à l'eau ou à la vapeur. Egouttez-les et réduisez-les en purée. Ajoutez la moitié de la margarine et mélangez.

**3-Hachez finement l'oignon.**

**4-Faites fondre** le reste de la margarine dans une poêle et faites blondir l'oignon et l'ail en remuant sans cesse.

**5-Ajoutez les tomates** avec leur jus, le bouillon, l'eau, le concentré de tomates, le vin, les lentilles et la carotte finement coupée. Portez à ébullition.

**6-Baissez le feu** et laissez mijoter 15 minutes en remuant de temps en temps.

**7-Ajoutez les petits pois,** la sauce et le persil.

**8-Laissez cuire** le tout 5 minutes.

**9-Transvasez ce mélange** dans un plat allant au four. Recouvrez de purée et faites gratiner 20 minutes au four.

**10-Laissez reposer 10 minutes** avant de servir, et accompagnez de laitue.

### Valeurs Nutritionnelles

**Energie:** 346 Kilocalories  
**Glucides:** 59 g

**Protides:** 14 g  
**Lipides:** 6 g

POUR 1 PERSONNE