

Recette facile

HACHIS PARMENTIER AUX LENTILLES ET SA LAITUE

- **Énergie** : 346 kcal
- **Protides** : 14 g
- **Lipides** : 6 g
- **Glucides** : 59 g



20 minutes



40 minutes

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

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

USTENSILES

- * 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

ÉTAPES

- 1 Préchauffez le four à th.6 (170°C)
- 2 Faites cuire les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur. Égouttez les et réduisez les en purée. Ajoutez la moitié de la margarine et mélangez.
- 3 Hachez finement l'oignon. Faites fondre le reste de la margarine dans une poêle et faites blondir l'oignon et l'ail en remuant sans cesse.
- 4 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.
- 5 Baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes en remuant de temps en temps. Ajoutez les petits pois, la sauce et le persil. Laissez cuire le tout 5 minutes.
- 6 Transvasez ce mélange dans un plat allant au four. Recouvrez de purée et faites gratiner 20 minutes au four. Laissez reposer 10 minutes avant de servir et accompagnez de laitue.