

Ragoût lentilles pommes de terre



🍴 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 30m

🧄 moutarde

Ragoût hivernal de lentillons et pommes de terre aux carottes, épicé au paprika et romarin, avec une touche de moutarde et de sirop d'agave. Un plat complet sans gluten.

France

INGRÉDIENTS

☐ huile d'olive	15 ml	☐ vinaigre de cidre	2 càs
☐ oignon, émincé	1	☐ bouillon de légumes	750 ml
☐ pommes de terre, coupées en morceaux	500 g	☐ lentillons de France	200 g
☐ carottes, coupées en rondelles	250 g	☐ sirop d'agave	1 càs
☐ gousses d'ail, émincées	2	☐ moutarde	1/2 càs
☐ romarin	1 càs	☐ thym	
☐ paprika	1/2 càc	☐ épinards	100 g
☐ piment de Cayenne	1/4 càc		

PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une grande casserole. Ajouter l'oignon et cuire 3 minutes.
2. Ajouter les pommes de terre et les carottes. Cuire 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
3. Ajouter les gousses d'ail, le romarin, le paprika et le piment de Cayenne. Cuire 1 minute.
4. Ajouter le vinaigre de cidre et mélanger.
5. Ajouter le bouillon de légumes et les lentillons de France. Cuire 20 minutes jusqu'à ce que tout soit cuit.
6. 2 minutes avant la fin, ajouter le sirop d'agave, la moutarde, le thym et les épinards.