



Chou-fleur et céleri-rave aux lentilles, noisettes et huile de noisette

Phase : d'Attaque

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 100 g de bouquets de chou-fleur
- 100 g de céleri-rave coupé en gros morceaux
- 40 g de lentilles vertes crues
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 2-3 noisettes concassées
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café d'huile de noisette
- poivre & sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°. Faites blanchir les légumes 5 minutes dans l'eau bouillante.
2. Transvasez les légumes blanchis dans un plat allant au four, assaisonnez de cumin, poivre et sel. Enfouez pour 15 minutes.
3. Pendant ce temps, faites cuire les lentilles selon les indications mentionnées sur l'emballage.
4. Sortez le plat du four et ajoutez les lentilles, les noisettes et le persil.
5. Mélangez bien et arrosez d'huile de noisette.