



Chou vert, pommes de terre et lentilles au four

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
323kcal	9,1g	1,25g	11,9g	0,29g	14,4g	40,9g
16%	10%	3%	13%	6%	33%	7%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
30 min

Cuisson
35 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 petite chou vert coupéen 2 (+/- 800 g)
- 450 g de pommes de terre à chair ferme pelées
- 1 boîte de lentilles rincées et égouttées
- 400 ml de jus de soja nature
- 100 ml crème culinaire au soja 14% MG
- 20 g de fécule de maïs
- 1 cs d'huile d'olive
- 2 petites gousses d'ail
- 1 cc bombée de curcuma
- 1 cc bombée de coriandre moulue
- 12 brins de coriandre fraîche
- Poivre, sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 180° C.
2. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les pommes de terre pendant 10 minutes.
3. Ajouter les 2 morceaux de chou vert et cuire encore 5 minutes. Egoutter.
4. Emincer le chou grossièrement. Poivrer et saler. Réserver.
5. Couper les pommes de terre en fines rondelles. Réserver.
6. Séparer les feuilles des tiges de coriandre et les ciseler. Les réserver pour la déco.
7. Assaisonner les lentilles avec l'huile d'olive, les tiges de coriandre ciselées finement, du poivre et du sel. Réserver.
8. Verser le jus de soja et la crème de soja dans un poêlon. Ajouter l'ail, le curcuma, la coriandre en poudre, du poivre et du sel.
9. Faire légèrement bouillir et ajouter la fécule de maïs tout en mélangeant à l'aide d'un fouet. Laisser sur le feu jusqu'à atteindre un léger épaississement.
10. Dans un plat pour four, mettre couche après couche, la moitié du chou vert, la moitié des rondelles de pommes de terre, la moitié des lentilles et la moitié de la sauce à étaler sur toute la surface. Répéter l'opération.
11. Glisser le plat au four pendant 20 minutes.
12. Décorer chaque assiette avec les feuilles coriandre ciselées.