

Préparation

Potée de lentilles au poireau



Profil nutritionnel par personne:

488 kcal
lip 14 g
glu 49 g
pro 41 g

 easy
 env. 10min
 4 personnes

Très bon même sans viande.
Ajouter du coriandre frais!
Peut se manger aussi froid en salade.

600 g de **poireau**
300 g de **ragoût de veau**
beurre à rôtir
3 dl de **bouillon de bœuf**
300 g de **lentilles corail**
2 dl de **lait de coco** (Suzi Wan)
1 CS de **curry**
sel
poivre

Comment c'est fait:

1. Couper le poireau en rouelles d'env. 1cm de large. Couper la viande en dés d'env. 1cm. La saisir par portions env. 3 min dans le beurre à rôtir, retirer.
2. Ajouter le poireau, faire revenir. Remettre la viande, mouiller avec le bouillon, porter à ébullition, mijoter env. 20 min à couvert sur feu moyen.
3. Ajouter les lentilles, verser le lait de coco, mijoter env. 7 min à couvert jusqu'à ce que les lentilles soient cuites, assaisonner.