



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Butternut rôti & lentilles à la sauge, à la Ottolenghi

 Pour 3 personnes

 Très facile

 53 min

2.42€ La portion (prix indicatif)



Une recette inspiré du grand chef Ottolenghi, à base de butternut rôti et de lentilles à la sauge. Vous aurez besoin d'huile d'olive, non inclus dans la liste des ingrédients.

Anticipez le temps de cuisson des lentilles (cuisson rapide de préférence).

Association +++ : avec de la ricotta fraîche.

Les ingrédients

- 500 g de Courge butternut
- 75 g de Lentille verte
- 6 feuille de Saugé fraîche
- 1 pièce de Oignon rouge
- 1 gousse de Ail
- 3 brin de Estragon frais
- 1 brin de Menthe fraîche
- 2 brin de Persil plat frais
- 1 pièce de Citron jaune bio non traité

Étapes de préparation



Préparation : 18 min



Cuisson : 35 min



Attente : 0 min

- 1 Préchauffez votre four 220°C en chaleur tournante.
- 2 Épluchez un oignon rouge et une gousse d'ail. Coupez l'oignon en lamelles d'1,5 cm d'épaisseur. Hachez l'ail. Mettez-les de côté en attendant.

- 3 Lavez puis épépinez 500 g de butternut (ne l'épluchez pas). Coupez des tranches d'env. 1 cm d'épaisseur.
- 4 Déposez les tranches de butternut sur une plaque de four.
Ajoutez les lamelles d'oignon et l'ail haché.
Salez et poivrez généreusement.
Ajoutez de l'huile d'olive (1 càs pour ½ butternut)
Mélangez en répartissant les légumes sur une épaisseur, puis ajoutez dessus 6 feuilles de sauge.
- 5 Enfournez à 220°C pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que les tranches de butternut soient dorées.
- 6 Quinze minutes avant la fin de cuisson du butternut, faites cuire 75 g de lentilles selon les instructions indiquées sur le paquet.
- 7 Pendant que les lentilles cuisent, ciselez les herbes : étalez les feuilles de menthe d'un brin en les faisant se chevaucher.
Mettez dessus les feuilles de 2 brins de persil. Roulez la menthe en gardant le persil à l'intérieur.
Vous n'avez plus qu'à ciseler !
- 8 Égouttez les lentilles quand elles sont cuites et mettez-les dans un bol.
Ajoutez 1 càs d'huile, le zeste d'une moitié de citron, l'ail râpé (utilisez la râpe du citron), le jus d'une moitié d'un citron, les feuilles d'estragon entières de 3 brins, la menthe et le persil hachés. Mélangez.
- 9 Sortez le butternut du four.
- 10 Ajoutez les feuilles de sauge croustillantes (qui ont cuit avec le butternut) dans les lentilles en les effritant.
- 11 Passez au dressage : mettez quelques cuillères de lentilles assaisonnées dans le fond de l'assiette.
Ajoutez dessus les tranches de butternut rôties puis les lamelles confites d'oignon rouge.
S'il vous en reste, ajoutez de la menthe et du persil.
C'est prêt !

Facultatif : délicieux aussi avec une noix de ricotta fraîche !