

Saucisses accompagnées de lentilles, couscous et légumes de saison



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Temps de repos : 5 minutes

Prix par personne : 3.80 CHF

Ingrédients

- 220g Lentilles vertes crues
- 320g Couscous cru
- 2 Oignons petits (130g)
- 4 ou 5 Carottes moyennes (520g)
- ½ Céleri-rave (360g)
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza HOLL
- 4 Saucisses à bouillir (300g)
- 1,2 L Eau
- Sel, poivre selon goût

Préparation

1. Éplucher et couper les oignons et les carottes en tranches fines. Éplucher le céleri-rave et le couper en morceaux.
2. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile dans une casserole et y faire revenir les oignons, les carottes et le céleri-rave pendant 5 minutes.
3. Ajouter 450 ml d'eau.
4. Piquer les saucisses avec une fourchette et les ajouter dans la casserole.
5. Ajouter les lentilles.
6. Couvrir le tout et faire cuire à feux doux pendant 20-25 minutes.
7. Saler et poivrer 5 minutes avant la fin de la cuisson.
8. Verser le couscous dans un saladier, recouvrir de 720 ml d'eau bouillante, couvrir avec un couvercle et laisser gonfler 5 minutes, assaisonner à votre convenance.
9. Égoutter l'eau contenue dans la casserole une fois que les lentilles sont cuites et y ajouter le couscous cuit, mélanger, servir aussitôt.

※ Bon à savoir

Il est possible de faire la recette avec des lentilles en conserve, car il suffit de les réchauffer. Il faut alors cuire les saucisses avec les légumes et ajouter les lentilles égouttées 5 min avant la fin de la cuisson des saucisses.

Vous pouvez faire la recette sans saucisse, les lentilles la remplace.

Astuce



Recette filmée



Emma Biolley, Estelle Cattin, Mickael Chabloz, Maeva Heinzen, Elisa Hérault, Larissa Lepori