LENTILLES VERTES AUX BLETTES



Cette recette s’inspire des préparations traditionnelles françaises à base de lentilles vertes. Les lentilles mijotent avec des carottes, du céleri, de l’oignon, de l’ail et un bouquet garni jusqu’à devenir tendres et parfumées.

Infos

- **Temps de préparation**: 15 mins
- **Temps de cuisson**: 50 mins
- **Portions**: 4 à 6 portions

Ingredients

- 1 cuillère à soupe d’huile d’olive extra vierge
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 4 grosses gousses d’ail
- 450 g de lentilles vertes, de préférence du Puy
- 2 litres d’eau
- 2 feuilles de laurier
- 1 morceau de croûte de parmesan
- 2 branches de thym

- 2 branches de persil
- 1 botte de blettes
- Sel et poivre
- Parmesan râpé, chèvre ou feta pour servir

Préparation

Etape 1
Éplucher et émincer l’oignon. Couper les carottes et le céleri en petits morceaux puis hacher finement l’ail.

Etape 2
Faire chauffer l’huile d’olive dans une grande cocotte. Ajouter l’oignon et cuire pendant 3 à 5 minutes. Ajouter ensuite les carottes et le céleri puis poursuivre la cuisson environ 5 minutes.

Etape 3
Ajouter l’ail haché et cuire encore 30 secondes à 1 minute, juste le temps qu’il libère son parfum.

Etape 4
Verser les lentilles rincées dans la cocotte. Ajouter l’eau, les feuilles de laurier, le thym, le persil et la croûte de parmesan.

Etape 5
Porter à ébullition puis réduire le feu. Laisser mijoter à découvert pendant environ 40 minutes, jusqu’à ce que les lentilles soient presque tendres.

Etape 6
Retirer le bouquet garni et la croûte de parmesan. Saler et poivrer selon votre goût.

Etape 7
Retirer les tiges les plus épaisses des blettes si nécessaire, laver les feuilles puis les couper grossièrement. Les incorporer aux lentilles.

Etape 8
Poursuivre la cuisson pendant environ 10 minutes, jusqu’à ce que les blettes et les lentilles soient tendres tout en conservant une belle texture.

Etape 9
Goûter et rectifier l’assaisonnement. Servir bien chaud avec du parmesan râpé, du chèvre émietté ou de la feta selon votre préférence.