

Pot-au-feu de blé, lentilles, carottes, navets et poireaux

Article publié le 09 juillet 2020

Un pot-au-feu à base de légumes, de céréales et de légumineuses, qui offre une multitude de variantes selon les ingrédients utilisés.

Kalhh |

Ingrédients

Pour 6 personnes :

- 300 grammes de blé mondé ;
- 100 grammes de lentilles vertes ;
- 150 grammes de raisins secs ;
- 750 grammes de légumes divers selon la saison, les goûts et les disponibilités : oignons, carottes, navets, poireaux, potimarrons, courgettes, etc. ;
- 1 morceau d'algue kombu ;
- Herbes de Provence ;
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, de sésame ou de tournesol ;
- Sel.

Recette

Faites revenir dans une cocotte huilée les oignons épluchés, puis les légumes lavés et coupés en dés. Ajoutez ensuite le blé, les lentilles, les raisins, le morceau d'algue bien lavé et les herbes de Provence. Mélangez bien et couvrez d'eau froide. Portez à ébullition et laissez mijoter à feux très doux trois quarts d'heure à une heure.

À mi-cuisson, salez et rajoutez de l'eau si nécessaire, selon la quantité et la nature des légumes choisis.

Ce plat est délicieux nature, ou avec un filet d'huile, ou encore avec un petit morceau de beurre cru. Pour le rendre un peu plus raffiné, vous pouvez le servir avec une sauce blanche dans laquelle on remplace la moitié de l'eau par du jus de carotte. Ajoutez, au moment de servir, une bonne cuillère à soupe de purée d'amandes.

Variante : cette recette peut se préparer avec une autre céréale (riz, orge, etc.) et une autre légumineuse (azukis, pois cassés, etc.)

H. J., lecteur / lectrice des 4 saisons