

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

RAGOUT DE LENTILLES DU PUY A L'AUBERGINE

Pour 4 personnes ou pour 2 en plat principal et unique

3 càs d'huile d'olive - 3 gousses d'ail pressées au presse-ail - 1 gros oignon haché finement - 7,5ml de thym frais - 2 petites aubergines (pelées pour moi) coupées en morceaux de 5cmX2cm - 200g tomates cerises - 180g lentilles du Puy sèches - 500ml bouillon de légumes - 80 ml vin blanc sec - 500ml d'eau - 4càs crème fraîche - 1 càc piment d'espelette en flocons - 1 càc d'origan sec - sel - poivre -

Dans une sauteuse à haut bord, chauffer 2càs d'huile d'olive sur feu moyen. Faire revenir l'oignon avec l'ail, le thym et 1càc de sel fin en remuant souvent durant 8 minutes.

Réserver dans un bol sans l'huile.

Mettre les cubes d'aubergines et les tomates cerise dans un autre bol, parsemer d'une càc de sel et poivrer généreusement. Ajouter le reste d'huile dans la sauteuse. Une fois l'huile bien chaude, ajouter les aubergines et les tomates. Faire cuire sur feu moyen-vif en les tournant souvent, à peu près 10 minutes.

Remettre l'ail et l'oignon dans la sauteuse. Ajouter les lentilles, le bouillon, le vin, l'eau et 1 càc de sel. Amener à ébullition. Réduire sur feu moyen. Laisser mijoter 40 minutes.

Servir agrémenté d'une cuillère de crème fraîche et d'un filet d'huile. Parsemer du piment d'espelette et d'origan.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr