Légumes aigres-doux aux lentilles

Recette de V-ZUG SA



Préparation	25 min
Temps de cuisson	45 min
Portions	4
Appareil	Combair-Steam SL à partir de 2015

Préparation

200 g de lentilles vertes du Puy

200 ml d'eau

Mettre les lentilles dans le moule en porcelaine avec l'eau. Enfourner le moule sur la grille dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur.

Cuire à la vapeur 100 °C pendant 30 min

200 g de carottes

1 poivron, rouge, épluché

1 poivron, jaune, épluché

200 g de poireaux

Laver et éplucher les légumes, puis les tailler en fines lamelles de 2 cm de long. Ajouter les légumes aux lentilles cuites à la vapeur et poursuivre la cuisson à la vapeur.

Ajouter les ingrédients

Cuire à la vapeur 100 °C pendant 15 min

1 citron vert

2 cc de gingembre

4 cs de vinaigre

6 cs de miel

2 cs de sauce soja

2 cs de Sambal Oelek

25 g de raisins secs

1½ cc de sel

Presser le jus du citron vert, éplucher le gingembre et le râper. Mélanger tous les ingrédients, les faire chauffer légèrement, ajouter la préparation aux légumes aux lentilles et bien mélanger.

Accessoires

Moule en porcelaine ½ GN, hauteur 65 mm

Grille

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019