



PETIT ÉPEAUTRE & LENTILLES CORAIL AUX PETITS LÉGUMES



Ingrédients



- 160g de petit épeautre
- 60g de lentilles corail
- 2 carottes
- 1 courgette
- 2 navets
- 2 échalotes
- 1 c. à s. de colombo
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- bouillon de légumes

Préparation

- La veille, faites tremper le petit épeautre dans de l'eau.
- Ciselez les échalotes.
- Lavez et épluchez les légumes.
- Coupez-les en petits cubes.
- Dans une cocotte, faites revenir les échalotes dans l'huile d'olive et le colombo.
- Ajoutez les légumes.
- Mélangez et laissez suer 5 minutes.
- Egouttez et rincez le petit épeautre. Rincez les lentilles corail.
- Ajoutez le petit épeautre et les lentilles corail.
- Mélangez puis ajoutez le bouillon de légumes jusqu'à hauteur.
- Couvrez et laissez cuire 30 minutes en mélangeant de temps en temps.
- Si besoin, ajoutez un peu d'eau.
- Servez chaud en plat complet.

*En automne – hiver, remplacez
la courgette par du potimarron*

