



Potage de lentilles au bacon et poule sauté à l'ail et aux racines

Potage de lentilles au bacon (4 personnes)

250 g de lentilles vertes
2 carottes épluchées
1 branche de céleri
1 boîte de tomates pelées
1 oignon
5 tranches de lard
2 gousses d'ail
2 l d'eau
150 ml d'huile d'olive
2 càc de thym
Sel et poivre du moulin

- 1/ Mettez les lentilles dans une casserole, couvrez-les d'eau et portez à ébullition. Laissez bouillir pendant 3 min puis égouttez-les.
- 2/ Pelez et émincez l'oignon. Coupez le lard découenné en dés et hachez les gousses d'ail.
- 3/ Coupez les carottes en rondelles puis tranchez le céleri.
- 4/ Dans une cocotte ou une casserole profonde, chauffez un peu d'huile d'olive et faites-y revenir l'oignon, le bacon et l'ail pendant 5 min.
- 5/ Ajoutez le reste d'huile d'olive avec les carottes, la branche de céleri, les tomates, le thym, les lentilles et l'eau. Assaisonnez à votre convenance.
- 6/ Laissez cuire à découvert environ 35 min. Les lentilles doivent être tendres.
- 7/ Servez le potage avec une grosse tranche de pain.

Poulet sauté à l'ail et aux lentilles

Pour 4 personnes

1 poulet fermier coupé en morceaux
400 g de racines (panais, carotte mauve, rutabaga)
2 échalotes
2 gousses d'ail
2 brins d'estragon
2 dl de vin blanc sec
Huile d'olive
1 pincée de muscade
Sel et poivre du moulin

- 1/ Pelez et hachez l'échalote et l'ail.
- 2/ Épluchez et taillez les racines en petits dés. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faites-les dorer. Réservez dans un plat.
- 3/ Dans la même sauteuse, faites dorer les morceaux de poulet, puis ajoutez l'ail et les échalotes hachés. Mélangez régulièrement en veillant à ce que l'ail ne brûle pas.
- 4/ Versez le vin et laissez réduire à feu vif quelques instants.
- 5/ Baissez le feu, salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 40 min à feu doux, en mélangeant de temps en temps.
- 6/ Au bout de 40 min, ajoutez les racines et l'estragon. Saupoudrez de muscade.
- 7/ Mélangez délicatement et prolongez la cuisson 10 min.
- 8/ Servez sur assiette.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_axoa-de-veau-et-moules-a-la-basque?id=8392720&emissionId=5931