



Soupe aux lentilles corail et bolognaise de lentilles

Soupe aux lentilles corail (pour 4 personnes)

- 1 gros oignon émincé
- 450 g de panais en dés
- 350 g de carottes en dés
- 15 cl de sherry sec
- 100 g de lentilles corail
- 1 litre de bouillon de légumes
- 2 c à c de raifort en « pâte »
- 4 c à s de ciboulette hachée
- 2,5 dl de crème fraîche
- Beurre
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation

- 1/ Faites suer l'oignon émincé dans le beurre. Ajoutez ensuite les panais et les carottes que vous aurez coupé en dés, mouillez avec le sherry et laissez mijoter doucement pendant +/- 30 minutes.
- 2/ Ajoutez ensuite les lentilles, mouillez avec le bouillon de légumes. Salez et poivrez. Laissez mijoter pendant +/- 20 minutes.
- 3/ (Pendant ce temps,) battez la crème en y incorporant le raifort. Assaisonnez de sel et poivre.
- 4/ Lorsque le potage est cuit, passez-le au mixer jusqu'à ce qu'il soit bien onctueux.
- 5/ Rectifiez l'assaisonnement et servez en bol avec une quenelle de crème fraîche au raifort et saupoudrez de ciboulette hachée.



Bolognais de lentilles (pour 4 personnes)

- 500 g de spaghetti
- 3 verres de lentilles vertes (cuites à 80%)
- 1 blanc de poireau émincé
- 1 carotte émincée
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail
- 1 petit piment rouge
- 1 verre de vin blanc
- 1 bouquet garni
- 1 grosse boîte de tomates pelées
- Parmesan à râper
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation

- 1/ Dans une sauteuse, faites revenir sans colorer les gousses d'ail et le piment. Retirez-les ensuite et gardez l'huile parfumée.
- 2/ Ajoutez alors les légumes émincés et faites-les très légèrement colorer.
- 3/ Ajoutez alors la boîte de tomates pelées et le vin blanc. Salez et poivrez. Laissez mijoter pendant +/- 30 minutes.
- 4/ Faites bouillir de l'eau salée. Ajoutez-y les spaghetti.
- 5/ Après 30 minutes, ajoutez les lentilles et laissez encore mijoter pendant 15 minutes. Rectifiez alors l'assaisonnement de la sauce.
- 6/ Egouttez les spaghetti et réservez.
- 7/ Servez avec les spaghetti accompagnés de la bolognaise aux lentilles et saupoudrez de parmesan râpé.

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/recettes/article_soupe-aux-lentilles-corail-et-bolognaise-de-lentilles?id=8153473&emissionId=5931