

LENTILLES CREMEUSES, CHAMPIGNONS ET KALE



Ingrédients

Pour 4 personnes

200g de lentilles vertes rincées / 1 càs d'huile d'olive / 1 échalote moyenne émincée

250g de champignons coupés en tranches / Sel, poivre / 1-2 gousses d'ail hachées

2 càc de feuilles de thym fraîches / 2 càs de vin blanc ou jus de citron

2 càc de sauce Tamari ou sauce soja / 25cl de bouillon de légumes / 10cl de lait

3-4 feuilles de kale, tiges enlevées et feuilles tranchées / Pain frais ou toasté, pour servir

Préparation de la recette

Faire cuire les lentilles le temps indiqué sur le paquet, puis réserver.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajouter les échalotes et les faire revenir jusqu'à ce qu'elles soient translucides, environ 4 minutes.

Ajouter les champignons, assaisonner et faire revenir 2 à 3 minutes.

Ajouter l'ail et le thym et laisser cuire environ 30 secondes. Ajouter le vin blanc et le tamari ou la sauce soja.

Ajouter les lentilles, le bouillon de légumes et le lait. Mélanger et faire bouillir le mélange.

Mettre un peu de ce mélange dans un mixeur, avec un peu de liquide.

Mixer jusqu'à ce qu'il soit totalement homogène et lisse.

Remettre cette sauce dans la sauteuse avec les champignons et lentilles. Ajouter le kale et mélanger, vérifier l'assaisonnement. Servir chaud avec des toasts.

[Site : menu-vegetarien.com](http://menu-vegetarien.com)