



Parmentier de courge butternut *aux champignons et lentilles*

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

Courge doubeurre /
butternut 400 g
Lentilles vertes sèches 200 g
Carottes 120 g
Champignons 240 g
Céleri branche 80 g
Pomme de terre 320 g

Noisettes 8 g
Chapelure 12 g
Oignon 1/3
Ail 2 gousses
Noix de muscade 0,5 g
Zeste de citron (facultatif) 1 g
Margarine 10 g

Moutarde 2 cl
Fécule de pommes de
terre 4 g
Thym
Huile d'olive
Ail semoule
Laurier
Gros sel
Poivre

Recette

PRÉPARATION

Laver et éplucher les légumes, l'ail, les oignons et les champignons.

Hacher l'oignon, le céleri et les carottes. Émincer les champignons.

Couper grossièrement la courge et les pommes de terre.

PURÉE DE COURGE DOUBEURRE

Cuire la courge, les pommes de terre et la moitié de l'ail dans une casserole d'eau salée pendant 20 minutes.

Égoutter, réserver le jus de cuisson pour ajuster la consistance de la purée. Réduire le tout en purée.

Ajouter la noix de muscade, la margarine, de l'huile d'olive, les zestes de citron. Ajuster la consistance avec le jus de cuisson.

HACHIS DE LENTILLES ET CHAMPIGNONS

Verser les lentilles et le laurier dans une marmite d'eau froide (2,5 fois le volume des lentilles). Porter à ébullition, saler, et cuire 20 minutes.

Égoutter en gardant le jus de cuisson. Retirer le laurier.

Écraser grossièrement les lentilles. Réserver.

Cuire à la poêle l'oignon, les carottes et le céleri dans un peu d'huile.

Augmenter le feu et ajouter le reste de l'ail et les champignons. Réduire à feu moyen et cuire 15 minutes.

Dans un saladier, ajouter la fécule et la moutarde et délayer progressivement avec le jus de cuisson pour obtenir une consistance semi-épaisse.

Réunir le tout en ajoutant le thym.

CHAPELURE

Réaliser la chapelure en mixant les noisettes, la chapelure, de l'ail semoule et du sel.

PARMENTIER

Préchauffer le four à 180 °C.

Dans un plat, étaler une couche de hachis de lentilles et de champignons puis une couche de purée de courge. Parsemer avec la chapelure et de l'huile d'olive.

Cuire 25 minutes puis 5 min en position grill jusqu'à colorer la chapelure.