

DAHL AUX SHIITAKÉS ET BUTTERNUT RÔTI

INGRÉDIENTS :

- 1 Butternut
- 300g de lentilles corail
- 2 cuillère à soupe de Saté (variantes : curcuma, cumin, etc.)
- 200g de shiitaké frais ou 15g de deshydraté
- 1 oignon jaune
- 2 cuillère à soupe de concentré de tomate
- Quelques tiges de coriandre fraîche

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.

2. Détailler le butternut en dés, après avoir ôté la peau (Attention aux doigts !), placer dans un plats allant au four, arroser d'un filet d'huile et d'un peu de fleur de sel.. Enfourner.

4. Éplucher et émincer l'oignon

5. Couper les shiitakés en petits morceaux

6. Ciseler la coriandre

7. Dans une poêle, à feu moyen, avec un filet d'huile d'olive, faire suer l'oignon 1 min puis ajouter les shiitakés et le saté. Saler, remuer et laisser cuire 4-5 min.

8. Au bout des 4-5minutes, ajouter les lentilles corail et le concentré de tomate. Verser l'eau (l'eau de réhydratation si vous avez utilisé des shiitakés déshydratés), baisser à feu doux puis couvrir.

9. Laissez cuire 8 à 10 min en remuant de temps en temps

10. Une fois cuites, servez les lentilles dans des assiettes creuses avec le butternut rôti. Parsemer de coriandre fraîche et déguster !

