



## Navet braisé au beurre de sauge

! Pauvre en glucides

Nous ne mangeons plus très souvent de navets aux Pays-Bas, mais cette recette donne à ce tubercule terreux une touche spéciale. Délicieux avec une bouchée épicée, du beurre de sauge, des noix et du couscous perlé. Facile à servir et exceptionnellement savoureux.

20 min | 548 kcal

Aidez-nous à réduire  
l'utilisation du papier, les  
émissions de CO2 et les coûts  
en consultant vos recettes sur  
notre site web.



**ekomenu**  
SENTEZ-VOUS BIEN

## INGRÉDIENTS BIOLOGIQUES

1P 2P 3P 4P

Rutabağa	pc(s)	0.5	1	1	2
Citron	pc(s)	0.5	1	1	2
Lentilles Beluğa	g	35	70	105	140
Sauęe fraiche	g	5	5	10	10
Piment rouęe	pc(s)	0.25	0.5	0.75	1
Gousse d'ail	pc(s)	1	2	3	4
Champignons bruns	g	150	300	500	600
Noix	g	15	25	50	50

à ajouter vous-même:

Beurre	cuillère	1	2	3	4
Sel et poivre					

\* Avec la culture biologique, il y a plus de diversité dans le poids des légumes fournis. Pour éviter le gaspillage, nous ajustons parfois les quantités lors de l'emballage. Nous garantissons 200 à 250g de légumes par personne.



Partagez votre menu en ligne via le #ekomenu

## PRÉPARATION

1. Lavez ou épluchez le rutabağa et coupez-le en petits cubes. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites y cuire le rutabağa pendant 6 à 7 minutes à feu moyen. Ajoutez un filet d'eau, pressez le citron et laissez mijoter à couvert jusqu'à ce que le navet soit al dente. Sortez le beurre du réfrigérateur.
2. Portez à ébullition une petite casserole d'eau avec une pincée de sel (ou un bouillon). Rincez les lentilles dans une passoire sous le robinet et faites-les cuire pendant 8 minutes. Ensuite, jetez l'eau.
3. Coupez le piment rouęe en petits morceaux. Hachez grossièrement la sauęe. Mélangez la moitié de la sauęe au beurre et réservez.
4. Pelez et hachez l'ail. Essuyez les champignons bruns et coupez-les en quatre. Retirez le couvercle du navet, augmentez le feu et ajoutez les champignons bruns et l'ail. Faites cuire encore 2 à 3 minutes à feu vif et assaisonnez de sel et de poivre.
5. Mélangez les lentilles avec le rutabağa et les champignons (et le liquide de cuisson), le piment rouęe et le reste de sauęe. En dernier lieu, ajoutez le beurre de sauęe. Hachez les noix et saupoudrez-en sur le plat.

*Astuce: Faites rôtir brièvement le chou-rave au four, vous obtiendrez également un résultat délicieux.*

Biologique



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Inscrivez-vous à notre lettre d'information

