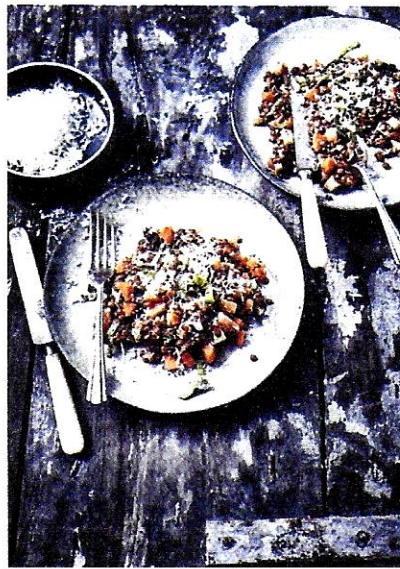


CURRY DE COURGE, LENTILLES ET MARRONS

PRÉPARATION : 15 MIN. CUISSON : 25 MIN.
POUR 4 PERSONNES :

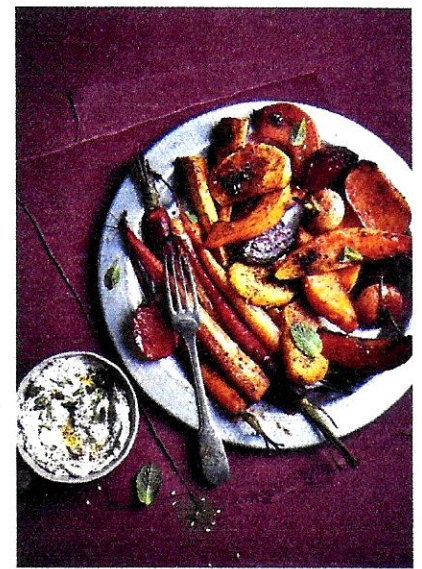
- 400 g de potimarron bio • 300 g de marrons crus, épluchés et décongelés
 - 150 g de chou kale (4-5 grandes feuilles)
 - 120 g de lentilles corail • 1 oignon
 - 50 cl de lait de coco • 1 c. à soupe légèrement bombée de pâte de curry rouge thaïe • 1 c. à soupe rase de sucre
 - 2 c. à soupe d'huile végétale • Sel
 - Nettoyez le potimarron sans l'éplucher, ôtez ses graines, coupez-le en fins quartiers. Émincez l'oignon. Retirez les tiges du chou, faites tremper les feuilles dans l'eau froide pour les nettoyer.
 - Dans une cocotte, chauffez l'huile et faites revenir la pâte de curry 2 à 3 min. Ajoutez l'oignon, le lait de coco, les lentilles, les marrons et le potimarron. Versez 10 cl d'eau, ajoutez 1 c. à café rase de sel et le sucre. Portez à ébullition. Remuez délicatement pour décoller les lentilles du fond de la cocotte. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 15 min, en surveillant et en remuant de temps en temps. Ajoutez un peu d'eau au besoin.
 - Au bout de ce temps, ajoutez le chou kale et poursuivez la cuisson 5 min. Goûtez pour vérifier la cuisson et l'assaisonnement.
 - Servez avec du pain, des naans, du riz, du quinoa ou de la semoule.
- Quel vin ? Un crozes-hermitage blanc.



LENTILLES VERTES FAÇON RISOTTO ET LÉGUMES D'HIVER

PRÉPARATION : 30 MIN. CUISSON : 45 MIN.
POUR 4-6 PERSONNES :

- 250 g de lentilles vertes • 100 g de parmesan • 2 carottes • 2 panais
 - 1 oignon • 2 branches de céleri avec feuilles • 1 litre de bouillon de légumes
 - 15 cl de vin blanc • 40 g de beurre
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre
 - Lavez et épluchez les carottes et les panais, coupez-les très finement. Lavez les branches de céleri, coupez les tiges en tranches fines et hachez les feuilles. Réservez ces dernières pour servir. Épluchez et ciselez l'oignon.
 - Rincez et égouttez les lentilles. Faites chauffer le bouillon dans une casserole.
 - Dans une grande poêle, faites fondre 5 min l'oignon dans l'huile d'olive sans coloration, puis ajoutez les lentilles, mélangez et laissez cuire 2 à 3 min. Versez le vin blanc, laissez-le s'évaporer puis ajoutez les carottes, les panais et le céleri branche. Versez le bouillon, couvrez et faites cuire à feu moyen pendant 30 min environ : il ne doit rester presque plus de bouillon dans la poêle. Salez, poivrez, ajoutez le beurre en morceaux et la moitié du parmesan râpé. Mélangez bien.
 - Servez les lentilles sans attendre avec le reste de parmesan râpé et les feuilles de céleri hachées.
- Quel vin ? Un côtes-de-beaune blanc.



LÉGUMES RÔTIS AU ZAATAR ET AU LABNEH

PRÉPARATION : 30 MIN. CUISSON : 30 MIN.
POUR 4 PERSONNES :

- 200 g de labneh • 150 g de carottes
 - 150 g de patate douce • 100 g de panais • 100 g de courge • 50 g de navet
 - 50 g de betterave • 50 g de miel • 50 g de mélasse de grenade • 20 feuilles de menthe • 4 c. à soupe d'huile d'olive
 - 4 c. à soupe bombées de zaatar
 - Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez les légumes. Coupez les carottes et les panais en deux, s'ils sont gros, dans le sens de la longueur. Coupez la courge en lamelles de 1 cm, la betterave en quartiers, la patate douce en deux dans le sens de la longueur et chaque morceau encore en deux. Laissez les navets entiers s'ils sont petits ou coupez-les en deux.
 - Dans un saladier, mélangez la mélasse de grenade, le miel avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les légumes et mélangez bien.
 - Répartissez les légumes sur la plaque du four tapissée de papier cuisson, saupoudrez-les de 2 c. à soupe rases de zaatar et enfournez pour 30 min en les retournant à mi-cuisson.
 - Ciselez finement les feuilles de menthe mélangez-les avec le labneh, le zaatar et l'huile d'olive restants.
 - Servez les légumes tièdes avec le labneh.
- Quel vin ? Un condrieu.