Parmentier de lentilles et purée de patate douce

Un parmentier végétarien riche et réconfortant : lentilles mijotées et purée onctueuse de patate douce.

4 personnes	25 min préparation	55 min cuisson	80 min au total	moyen niveau

Ingrédients

- 200 g de lentilles vertes
- 600 ml d'eau
- 1 oignon
- 2 carottes
- 15 g de huile d'olive
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 800 g de patates douces
- 30 g de beurre
- 2 c. à café de sel

Préparation

1. Hacher l'oignon et les carottes.
   5 sec / vitesse 5
2. Ajouter l'huile, les lentilles, le concentré, l'eau et 1 c. à café de sel, puis cuire.
   25 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
3. Égoutter et étaler les lentilles dans un plat.
4. Cuire les patates douces en cubes avec 600 ml d'eau dans le bol rincé.
   20 min / 100°C / vitesse 1
5. Égoutter, ajouter le beurre et le sel restant, puis écraser.
   20 sec / vitesse 4
6. Couvrir les lentilles de purée et gratiner 15 minutes à 200°C.

Le conseil de Tiha
Ajoute une pincée de cumin dans la purée, elle se marie très bien avec la patate douce.

Conservation : 3 jours au réfrigérateur.