

Potée de lentilles et quinoa aux navets et fanes de betteraves

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 200g de lentilles
- 100g de quinoa
- 500g de navets
- une botte de fanes de betteraves
(ou à défaut des blettes)
- 1 gros oignon
- huile d'olive
- un bouquet garni
- persil
- un cube de bouillon de légumes
- sel et poivre



Lavez, épluchez et coupez en dés les navets. Lavez et coupez en tronçons les fanes de betteraves (les côtes et les feuilles).

Émincez l'oignon.

Rincez abondamment à l'eau froide les lentilles et le quinoa.

Dans une grande cocotte, faites dorer l'oignon dans de l'huile d'olive. Ajoutez ensuite les navets pour qu'ils colorent légèrement. Puis ajoutez les fanes de betteraves. Mélangez.

Ajoutez les lentilles, mélangez puis versez environ un litre d'eau froide (l'eau doit arriver à fleur du mélange).

Ajoutez le bouquet garni.

Portez à ébullition puis laissez cuire à couvert et à feux doux.

Au bout de 20 min, ajoutez le quinoa et continuez la cuisson encore 10min.

En fin de cuisson, rajoutez le cube de bouillon de légumes émietté. Assaisonnez et mélangez (c'est important d'ajouter l'assaisonnement qu'à la fin car les lentilles doivent cuire dans une eau non salée sinon leur enveloppe reste plus dure et il faudra plus de temps de cuisson). Et terminez par le persil ciselé.

Servez chaud.

Variante pour les amateurs de viande : faites cette potée avec de la saucisse et/ou du lard que vous ferez griller au tout début (avant les oignons) puis suivre la recette.



Le Potager des Rainettes
Producteur de Légumes et Fruits Bio
81220 VITERBE
mickmaraicher@laposte.net
06.77.09.69.42 / 06.60.98.15.60