

Recettes

{{ splat | term }}



Toutes les
recettes

Salade complète



Imprimer



Commenter



Préparation: **5**

Ingrédients

4

- 2 patates douces
- 1 aubergine
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 verres de millet
- 2 verres d'eau

- 2 verres de lentilles corail
- 2 verres d'eau
- 2 carottes
- Quelques brins d'estragon
- 2 boîtes de lardon
- 1 filet d'huile d'olive par personne

1. Préchauffez le four à 180 degrés et déposez des dés de patates douces et des rondelles de carottes sur la plaque, versez un trait d'huile d'olive et enfournez pour au moins 20 minutes (en fonction de la taille des dés). Faites ensuite de même avec l'aubergine coupée en fines lamelles.
2. Remplissez la cuve du vitaliseur d'1/3 d'eau et portez- la à ébullition. Dans un bol versez 2 verres de millet et 2 verres d'eau. Déposez-le sur le tamis du vitaliseur et cuisez environ 20 minutes.
3. Puis ce sera au tour des lentilles corail. Dans un bol versez 2 verres de lentilles corail et 2 verres d'eau. Cuisez environ 15 minutes au vitaliseur.
4. Dans une poêle faites cuire les lardons.
5. Il ne vous reste plus qu'à rincer les aromates et à les hacher finement. Servez et régalez-vous!



Plat d'automne très nutritif! (Ne pas hésiter à cuire également les carottes et les patates douces au vitaliseur (10/15 minutes environ).

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

Facebook

Pinterest

Instagram