Saucisson vaudois sur un lit de lentilles et de potiron

Mon choix.

Durée totale: 1 h

Temps actif: 30 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

2	saucissons vaudois
450 g	potiron
1 tige	poireau
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
2 branche	thym
250 g	petites lentilles brunes
2.5 dl	bouillon de légumes
	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

880	kcal
45 g	de protéines
37 g	de glucides
60 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Conseil

Ne pas cuire le saucisson dans de l'eau bouillante et ne pas percer la peau pendant la cuisson.

Préparation

1. Peler le potiron, retirer les pépins et couper la chair en dés. Parer le poireau et le couper en fines lanières.

2. Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole. Y plonger les saucissons et laisser cuire une trentaine de minutes à feu moyen (75° C).

3. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une poêle. Y faire revenir le poireau, ajouter le potiron, le thym et les lentilles. Bien faire revenir le tout. Ajouter le bouillon, couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant env. 35 minutes en remuant de temps en temps et en ajoutant si besoin un peu du jus de cuisson des saucissons. Saler et poivrer en dernier.

Viande Suisse

Mon choix.

4 Egoutter les saucissons, les piquer prudemment à l'aide d'une fourchette et laisser s'écouler l'excédent de gras. Couper les saucissons en rondelles et dresser sur les légumes.