

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.

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.