

Casserole de légumes printaniers aux lentilles

Ingrédients:

- 250 à 400g de lentilles corail
- 2 oignons nouveaux
- 3 carottes
- 2 choux raves
- 6 artichauts poivrades
- 500 g de petites pommes de terre nouvelles
- 350 g de petits pois écossés + cosses
- 1 chou-fleur
- 1 navet
- 1 courgette
- 4 gousses d'ail frais et le vert d'ail
- 1 à 2 litre(s) de bouillon de volaille
- Thym ou origan
- Huile d'olive
- Sel et poivre



Préparation :

Dans une grande casserole enduite d'huile d'olive, faites dorer les oignons tranchés avec le vert d'ail émincé. Ajoutez les cosses hachées des petits pois, les carottes et les navets tranchés. Faites revenir quelques minutes. Ajoutez les mini pommes de terre brossées et les gousses d'ail épluchées. Mouillez du bouillon (à la moitié de la hauteur des légumes), ajoutez une belle branche de thym puis couvrez. Laissez cuire 30 minutes à feu faible voire modéré. Ajoutez le chou-fleur détaillé en fleurette, les petits pois écossés et les choux raves coupés en bâtonnets. Laissez cuire une dizaine de minutes. Assaisonnez. Ajoutez les lentilles corail, les courgettes coupées en cubes et les cœurs d'artichauts. Assaisonnez. Ajoutez une deuxième belle branche de thym. Mouillez de 200 ml de bouillon. Couvrez et laissez cuire en mélangeant régulièrement à feu doux et en mouillant les légumes de bouillon au fur et à mesure de la cuisson... le temps que les lentilles absorbent les liquides et que les légumes soient cuits à votre goût. Assaisonnez. Servez avec de l'huile d'olive ou du beurre.