



 **claro**
FAIR TRADE

Recettes

Rôti de lentilles aux noix

Rôti de lentilles aux noix

avec sauce au vin rouge



un moule à cake
de 25 cm de long



environ 90 min

Ingrédients

200 g	Lentilles brunes
150 g	Carottes
1 gros	Oignon
2	Gousses d'ail
130 g	Céleri à côtes
2 cuillère à soupe	Huile d'olive
2 cuillère à soupe	Concentré de tomates
50 g	Noix
50 g	Noisettes
20 g	Cèpes séchés
50 g	Flocons d'avoine
75 g	Farine de châtaigne
1 cuillères à café	Thym séché
1 cuillères à café	Romarin séché
3 cuillères à café	Sauce de soja
1 cuillère à soupe	Moutarde mi-forte
	Sel, Poivre

Pour la sauce au vin rouge

2 cuillère à soupe	Huile d'olive
1 gros	Oignon
1	Gousse d'ail
2	Carottes
3 bâtonnets	Céleri à côtes
100 g	Champignons
1 cuillère à soupe	Concentré de tomates
300 ml	Vin rouge
3 dl	Bouillon de légumes
2 cuillère à soupe	Sauce soja
1 pincée	Clous de girofle en poudre
2-3 cuillère à soupe	Amidon de maïs (à délayer avec 4 cuillères à soupe d'eau)
1-2 cuillère à soupe	Sirop d'érable

Préparation

1) Faire tremper les lentilles pendant 8 heures. Jeter ensuite l'eau de trempage, rincer les lentilles et les faire cuire dans une grande casserole d'eau avec du sel jusqu'à ce qu'elles soient tendres, soit environ 40 minutes. Égoutter les lentilles dans une passoire et les laisser refroidir légèrement.

2) Pendant ce temps, râper les carottes. Couper l'oignon, l'ail et le céleri-branche en petits dés.

3) Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Faire revenir l'oignon pendant environ 4 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter l'ail et le faire revenir pendant 2 minutes, puis faire revenir le céleri et les carottes pendant environ 5 minutes. Pour finir, ajouter le concentré de tomates et laisser mijoter environ 3 minutes.

4) Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante).

5) Moudre les noix et les noisettes à l'aide d'un hachoir/robot et les mettre dans un grand bol. Moudre également finement les cèpes séchés et les mettre dans le saladier. Ajouter les flocons d'avoine, la farine de châtaigne, ainsi que le thym et le romarin séchés et mélanger le tout.

6) Ajouter les légumes, les lentilles cuites égouttées, la sauce soja et la moutarde aux ingrédients secs dans le bol. Lorsque le mélange n'est pas trop chaud, bien le mélanger avec les mains. Saler et poivrer généreusement.

7) Tapisser un moule à cake de 25 cm de papier sulfurisé et y verser la masse de rôti de noix et de lentilles en la tassant de manière compacte. Cuire au milieu du four préchauffé pendant 30 minutes.

8) Pour la sauce au vin rouge, couper finement l'oignon, l'ail, la carotte, le céleri-branche et les champignons. Faire chauffer de l'huile dans une grande casserole. Faire revenir brièvement l'oignon, puis ajouter l'ail, les carottes, les champignons et le céleri et faire revenir quelques minutes à feu vif. Ajouter le concentré de tomates et déglacer avec un peu de vin rouge. Laisser réduire le liquide, détacher les sucs de cuisson du fond de la casserole et répéter l'opération jusqu'à épuisement du vin rouge. Compléter avec le bouillon de légumes et laisser réduire encore pendant environ 20 minutes. Assaisonner ensuite avec la sauce de soja, la poudre de clous de girofle, le sirop d'érable, le sel et le poivre et lier avec la fécule de maïs préalablement délayée dans un peu d'eau.

*Produits de l'assortiment claro