

Pour se réchauffer en hiver, voici le : "**Pot au feu végétarien**"

Pot-au-feu de blé aux lentilles, carottes, navets et poireaux. (Un pot-au-feu à base de légumes, de céréales et de légumineuses, qui offre une multitude de variantes selon les ingrédients utilisés.)



➤ Ingrédients - Pour 6 personnes

- 300 g de blé mondé
- 100 g de lentilles vertes
- 150 g de raisins secs
- 750 g de légumes divers selon la saison, les goûts et les disponibilités : oignons, carottes, navets, poireaux, potimarron, courgettes, etc.
- 1 morceau d'algue kombu
- Herbes de Provence
- 3 c. à s. d'huile d'olive, de sésame ou de tournesol
- Sel



➤ Recette

- Faites revenir dans une cocotte huilée les oignons épluchés, puis les légumes lavés et coupés en dés.
- Ajoutez le blé, les lentilles, les raisins, le morceau d'algue bien lavé et les herbes de Provence. Mélangez bien, puis couvrez d'eau froide. Portez à ébullition et laissez mijoter à feux très doux trois quarts d'heure à une heure.
- À mi-cuisson, salez et rajoutez de l'eau si nécessaire, selon la quantité et la nature des légumes choisis.

Ce plat est délicieux nature, ou avec un filet d'huile, ou encore avec un petit morceau de beurre cru. Pour le rendre un peu plus raffiné, vous pouvez le servir avec une sauce blanche dans laquelle on remplace la moitié de l'eau par du jus de carotte. Ajoutez, au moment de servir, une bonne cuillère à soupe de purée d'amandes.

Variante : cette recette peut se préparer avec une autre céréale (riz, orge, etc.) et une autre légumineuse (azukis, pois cassés, etc.).

Merci à Michelle