



TARTE RICHE EN GLUCIDES

INGREDIENTS

500 g de pommes de terre à chair ferme
500 g de patates douces
sel marin & poivre
huile d'olive
1 oignon
2 carottes
3 gousses d'ail
3 branches de thym frais
1 cuillère à soupe de graines de coriandre
10 tomates séchées au soleil
500 g de champignons bruns
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
1 filet de vin rouge
250 ml de bouillon de volaille
400 g de lentilles (cuites / boîte)
400 g de pois chiches (cuits / boîte)
1 botte de jeunes oignons
2 branches de romarin frais
1 citron vert
chapelure

PREPARATION

Préchauffez le four à 200°C.

Pelez et découpez les pommes de terre (en morceaux d'environ 2 cm). Mettez les morceaux de pommes de terres à chair ferme dans de l'eau chaude salée et portez à ébullition. Ajoutez les morceaux de patates douces après 10 minutes. Une fois les pommes de terre cuites, égouttez-les, ajoutez-y un filet d'huile d'olive et écrasez-les. Assaisonnez de sel marin et de poivre puis réservez.

Pelez les carottes, l'oignon et l'ail, puis découpez le tout en julienne.

Écrasez les graines de coriandre à l'aide d'un mortier.

Étuvez les légumes finement coupés à feu doux dans un peu d'huile d'olive et ajoutez les graines de coriandre écrasées ainsi que le thym (sans les branches). Laissez cuire le tout gentiment pendant 10 minutes avec le couvercle.

Découpez entre-temps les champignons et les tomates séchées en fines tranches. Ajoutez-les aux légumes avec un peu d'huile des tomates et le vinaigre balsamique. Ajoutez un verre de vin rouge et

laissez cuire 10 minutes, sans le couvercle, jusqu'à évaporation de la majeure partie de l'humidité.

Retirez du feu et ajoutez maintenant le bouillon, les pois chiches et les lentilles égouttés.

Faites cuire le tout à feu doux et laissez mijoter pendant 10 minutes jusqu'à épaississement.

Ajoutez maintenant les jeunes oignons hachés et assaisonnez éventuellement.

Versez le tout dans un plat allant au four couvert de papier cuisson, étalez la purée de pommes de terre en la lissant de manière égale à l'aide du côté bombé d'une cuillère.

Dans un bol, mélangez la chapelure, le zeste d'un citron vert, le romarin et une cuillère d'huile d'olive. Utilisez ensuite ce mélange pour couvrir la purée.

Mettez le tout au four pendant environ 15 minutes puis passez brièvement au gril pour dorer.

Calories : 360 / Graisses : 15 % / Protéines : 25 % Glucides : 25 %