

# PARMENTIER DE PANAIS - CÉLERI ET LENTILLES BELUGA

## POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 460 grammes de céleri-rave
- 260 grammes de panais
- 240 grammes de lentilles béluga
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- ½ oignon
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza oléique
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 150 millilitres de lait
- 30 grammes de Sbrinz râpé
- 1 feuille de laurier
- 1 brin de thym
- Paprika fumé
- Noix de muscade
- Sel, poivre

### ÉTAPE 1: LA BASE AROMATIQUE

Peler :

- l'ail
- l'oignon
- la carotte

Couper la carotte en petits dés

Hacher :

- l'ail pelé
- l'oignon pelé

Ajouter l'huile de colza dans une casserole

Faire chauffer l'huile dans la casserole 3 minutes

Ajouter :

- l'ail
- l'oignon
- la carotte

Cuire 5 minutes

### ÉTAPE 2 : LES LENTILLES

Rincer les lentilles

Ajouter dans la même casserole :

- les lentilles
- le concentré de tomate
- la feuille de laurier
- le brin de thym
- assez d'eau pour recouvrir le tout

Cuire 25 minutes à feu moyen jusqu'à que l'eau soit complètement absorbée

Retirer de la casserole :

- la feuille de laurier
- le brin de thym

Assaisonner avec :

- le paprika fumé
- une pincée de sel
- le poivre

### ÉTAPE 3 : LA PURÉE

Peler :

- le panais
- le céleri-rave

Couper en gros morceaux :

- le panais pelé
- le céleri-rave pelé

Ajouter dans une casserole d'eau :

- le panais en morceaux
- le céleri-rave en morceaux

Cuire 25 minutes à feux moyen

Retirer l'eau de cuisson

Ajouter dans la casserole :

- le lait
- la noix de muscade

Cuire 5 minutes

Mixer le tout

Saler

### ÉTAPE 4 : L'ASSEMBLAGE

Préchauffer le four à 200 degrés

Répartir les lentilles un plat à gratin

Ajouter une couche de purée

Parsemer la purée de Sbrinz  
Cuire au four pendant 15 minutes