

Sauce tomate au laurier concassé et lentilles

Envie d'un plat réconfortant et parfumé ? Cette sauce tomate au laurier apporte chaleur et profondeur en un minimum d'effort. Oignon caramélisé, ail fondant et carotte douce forment une base onctueuse, tandis que les Feuilles de Laurier Concassées diffusent un parfum boisé, résineux et légèrement balsamique. La texture devient veloutée après une cuisson lente, idéale pour napper des lentilles mijotées ou des pâtes al dente. Servez-la lors d'un dîner familial, d'un repas du dimanche ou pour un déjeuner convivial : elle se prépare à l'avance et gagne en saveur le lendemain. Suivez ces étapes simples pour une sauce maison généreuse, équilibrée et facile à réaliser. Un filet d'huile d'olive en finition et un peu de persil frais subliment l'ensemble sans masquer le laurier.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
40 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon (env. 150 g), émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 grosse carotte (env. 120 g), coupée en petits dés
- 800 g de tomates concassées (2 boîtes de 400 g) ou 1 kg de tomates fraîches pelées et concassées
- 1 c. à soupe de concentré de tomate (facultatif)
- 240 g de lentilles vertes sèches, rincées
- 600 ml de bouillon de légumes chaud (ajuster si nécessaire)
- 1/2 à 1 c. à café de Feuilles de Laurier Concassées
- 1 c. à café de sucre (pour équilibrer l'acidité)
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- Quelques brins de persil plat ciselé (pour servir)
- Fromage râpé ou levure nutritionnelle (optionnel)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Feuilles de Laurier Concassées



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préparez les ingrédients: émincez l'oignon, hachez l'ail, pelez et coupez la carotte en petits dés. Rincez les lentilles à l'eau froide.

Si vous souhaitez pouvoir retirer facilement le laurier concassé en fin de cuisson, placez la quantité choisie dans une boule à thé ou un filtre fin. Sinon, versez-le directement dans la casserole.

Chauffez l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir 6-8 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide et légèrement doré.

Ajoutez l'ail, la carotte et les Feuilles de Laurier Concassées (ou la boule à thé contenant le laurier). Faites suer 2-3 minutes pour réveiller les arômes.

Incorporez le concentré de tomate (si utilisé) et laissez cuire 1 minute, puis versez les tomates concassées. Mélangez, portez à léger frémissement.

Ajoutez les lentilles rincées, le bouillon chaud et le sucre. Salez légèrement et poivrez. Portez à ébullition douce puis réduisez le feu pour maintenir un frémissement régulier.

Laissez mijoter 25-30 minutes à couvert, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et la sauce épaissie. Ajustez la quantité de liquide si la préparation devient trop épaisse.

Retirez la boule à thé ou le filtre si vous l'avez utilisé. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement (sel, poivre) et ajoutez un filet d'huile d'olive si désiré.

Servez chaud: nappez des lentilles de sauce tomate au laurier, parsemez de persil ciselé et d'un peu de fromage râpé ou de levure nutritionnelle pour une version vegan.

Le conseil des Épices Curieuses

1) Faites infuser le laurier dans l'huile chaude en début de cuisson pour fixer ses arômes. 2) La sauce gagne en goût le lendemain: préparez-la la veille pour un résultat plus profond.

