Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Bourguignon végétal au rooibos, lentilles et sarrasin croustillant

Le bourguignon végétal se pare d'une douceur inattendue grâce au rooibos parfumé : il apporte rondeur et notes d'amande-vanille qui s'accordent aux lentilles fondantes et aux champignons bien dorés. La texture se joue entre une sauce veloutée, des légumes mijotés et un sarrasin croustillant qui donne du croquant à chaque bouchée. C'est une recette de soirée d'hiver, généreuse et simple, idéale pour un dîner en famille ou un plat à partager entre amis. Elle réconforte sans lourdeur et se prépare avec des ingrédients faciles. Tu vas aimer comment l'infusion transforme le bouillon en un jus pâtissier qui enveloppe le plat.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**25 min**	**55 min**	**facile**

Ingrédients

- 250 g de lentilles vertes du Puy (ou lentilles brunes), rincées
- 400 g de champignons mélangés (champignons de Paris, pleurotes ou shiitake), nettoyés et tranchés
- 3 carottes moyennes, coupées en rondelles épaisses
- 1 oignon jaune, émincé
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 1 cuillère à soupe de sauce soja ou tamari
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge ou vinaigre de cidre

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Un p'tit flocon de neige

Scanner pour voir le produit

- 3 branches de thym frais (ou 1 c. à café de thym séché) et 1 feuille de laurier
- 750 ml d’eau chaude
- 12 g d’Un p'tit flocon de neige (infusé dans les 750 ml d’eau — voir dosage)
- 1 cuillère à soupe de farine (ou fécule de maïs pour lier)
- 100 g de sarrasin décortiqué (kasha) pour le croustillant
- 2 cuillères à soupe d’huile neutre pour le sarrasin (tournesol ou colza)
- Sel et poivre du moulin
- Quelques branches de persil plat ciselé pour servir

Préparation

Prépare l’infusion: fais infuser 12 g d’Un p'tit flocon de neige dans 750 ml d’eau frémissante pendant 8 minutes, filtre et réserve le liquide. Tu dois obtenir un bouillon aromatique clair.

Rince les lentilles et égoutte-les. Égoutte aussi les champignons après les avoir coupés si nécessaire.

Dans une grande poêle ou une cocotte, chauffe 2 c. à soupe d’huile d’olive à feu moyen. Ajoute l’oignon et fais-le suer 4 à 5 minutes sans coloration.

Ajoute l’ail et les carottes, poursuis 3 minutes puis incorpore les champignons. Fais sauter jusqu’à ce qu’ils rendent leur eau et commencent à dorer (5–7 minutes).

Ajoute le concentré de tomate, la sauce soja, mélange puis saupoudre la farine. Remue 1 minute pour torréfier légèrement la farine.

Verse l’infusion filtrée chaude, ajoute les lentilles, le thym et la feuille de laurier. Porte à frémissement, couvre et baisse le feu. Laisse mijoter 25–30 minutes jusqu’à ce que les lentilles soient tendres et la sauce épaissie. Rectifie l’assaisonnement avec sel, poivre et vinaigre en fin de cuisson.

Pendant ce temps, prépare le sarrasin croustillant: chauffe une poêle à sec et fais torréfier 100 g de sarrasin décortiqué 4–6 minutes en remuant, jusqu’à ce qu’il devienne doré et dégage une odeur de noisette. Ajoute 2 c. à soupe d’huile et fais-le frire 2–3 minutes pour le rendre vraiment croustillant. Égoutte sur du papier absorbant et sale légèrement.

Retire la feuille de laurier, goûte et ajuste l’acidité et l’assaisonnement du bourguignon. Parseme de persil ciselé.

Sers le bourguignon végétal chaud, parsemé de sarrasin croustillant pour la texture. Propose du pain rustique ou un peu de polenta crémeuse en accompagnement.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour une sauce plus onctueuse, réduis la cuisson sans couvercle 5–10 minutes supplémentaires. Pour un goût plus marqué, augmente l’infusion à 15 g et réduis le liquide pour concentrer les arômes.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com

La recette en ligne

Le produit