



EMINCÉ VEGIC AUX POIREAUX & LENTILLES BELUGA AVEC UNE SAUCE CRÈME, ACCOMPAGNÉ DE STROZZAPRETI ET DE CHOUX DE BRUXELLES

ALTERNATIVE VÉGÉTARIENNE

PÂTES

VÉGAN

TRADITIONNELLE



10 portions



Hôtellerie, restauration & traiteur



Secteur social

INGRÉDIENTS

- HILCONA IT'S VEGIC Émincé, surgelé, 1,2 kg
- Huile de colza, 60 ml
- Thym séché, 6 g
- Estragon séché, 6 g
- Marjolaine séchée & émietlée, 6 g
- Noix de muscade moulue, 6 g
- Lentilles Beluga, 160 g
- Feuilles de laurier moulues, 2 g
- Huile de colza, 50 ml
- Poireau, coupé en deux, 30 mm, 400 g
- Vin de cuisson blanc, 100 ml
- Eau du robinet, 400 ml
- Crème de cuisson bio à l'avoine, 400 ml
- Sel de table, 20 g
- Jus de citron, 60 g
- HILCONA Strozzapreti, TK, 1,5 kg
- Choux de Bruxelles «nature», 1 kg
- Persil haché, 20 g

PRÉPARATION

- 1 Mélanger l'huile de colza avec du thym, de l'estragon et de la marjolaine, puis laisser mariner les morceaux de viande dans la marinade pendant au moins 20 minutes.
 - 2 Faire cuire les lentilles Beluga avec la feuille de laurier pendant environ 20 minutes al dente et égoutter. Préparer les choux de Bruxelles.
 - 3 Dans une grande cocotte, faire chauffer l'huile de colza et y faire revenir le poireau à feu vif.
 - 4 Dès que le poireau commence à s'affaisser, ajoutez les lentilles et retirez la casserole du feu.
 - 5 Dans une poêle à frire ou une poêle à rôtir, faire dorer la viande émincée dans l'huile de colza en la retournant de tous côtés.
 - 6 Déglacer avec du vin blanc et ajouter les lentilles poireaux.
 - 7 Ajouter la crème d'avoine, le sel et l'eau, puis réduire jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Affiner avec du jus de citron.
 - 8 Faire chauffer les choux de Bruxelles et les parfumer avec du persil.
 - 9 Entre-temps, faire cuire les strozzapreti frais à 95°C et 100 % de vapeur pendant 3 minutes.
 - 10 Tous les ingrédients doivent être disposés sur des assiettes préchauffées.
- TIPP!** Strozzapreti ? Le curé-étrangleur, ils sont si fins que le curé en a mangé tellement qu'il a failli s'étrangler avec.