

# ALIMENTATIONS DURABLES

COMPRENDRE & AGIR



## DAHL DE POIS CASSÉS AUX CAROTTES & BUTTERNUT, ŒUF AU PLAT ET RIZ



6 PERS.



70 MIN.



1,30€ / pers.



Plat  
Automne  
/Hiver

### INGRÉDIENTS

200g de pois cassés  
300g de butternut (ou potiron)  
3 carottes  
1 pot de double-concentré de tomates (70g)  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 cuil. à soupe d'huile d'olive  
50 à 75cl d'eau  
1 bouillon cube  
Assaisonnement : piment de Cayenne, curcuma, gingembre, persil frais (ou coriandre)



### CONSEILS & ASTUCES

Pensez à acheter local, bio ou de saison.

### PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon et l'ail finement émincés dans un fond d'huile d'olive. Ajouter les assaisonnements (sauf le persil) et faire revenir pendant encore 1 minute.
2. Ajouter les pois cassés préalablement rincés, et verser l'eau avec le bouillon (à peu près à hauteur). Laisser cuire pendant 1h à feu doux et à couvert. Remuer régulièrement.
3. Pendant ce temps : éplucher et couper en petits cubes la butternut et les carottes. Les ajouter à mi-cuisson. Laisser mijoter.
4. Ajouter en fin de cuisson le concentré de tomates. Goûter et rectifier l'assaisonnement.
5. À servir accompagné de riz & d'un œuf au plat.

→ IMPRIMER