

**PETIT SALÉ AUX LENTILLES** 5 minutes 45 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 unité grande de carotte, crue (165 g), coupées en tronçons
- 100 grammes d'oignon cru, coupé en 4
- 1 clou de girofle
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 250 grammes de lentille verte, sèche
- 400 grammes de petit salé, coupé en tranches d'1,5 cm d'épaisseur et 6 cm de long
- 3-4 brins de thym
- 2-3 branches de romarin
- 1 feuille de laurier
- 650 grammes d'eau froide
- 1 unité de saucisse de Morteau (150 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre la carotte dans le bol et râper 6 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2° Ajouter l'oignon piqué d'un clou de girofle et coupé en quatre, les gousses d'ail, les lentilles vertes, le petit salé, le thym, le romarin, la feuille de laurier, le poivre et l'eau froide. Mettre la saucisse de Morteau dans le Varoma, mettre le Varoma en place et cuire 40 min/100°C/Vitesse inversée/vitesse cuillère en bois[-1]. Vérifier la cuisson. Transvaser le contenu du bol dans un plat de service. Ajouter la saucisse de Morteau coupée en rondelles et servir chaud, accompagné de moutarde.
- 3° © Thermomix® Ma cuisine au quotidien - 200 recettes indispensables

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (436 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 115 kcal | 500 kcal | 25 % |
| PROTÉINES | 7 g | 31 g | 62 % |
| GLUCIDES | 10 g | 43 g | 17 % |
| SUCRES | 1 g | 6 g | 6 % |
| LIPIDES | 5 g | 20 g | 29 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 2 g | 11 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 4 g | 15 g | 62 % |
| SODIUM | 184 mg | 801 mg | 33 % |