

Une recette 100% végétale de la base de donnée

Médailles de lentilles et salade de pommes de terre

Ingrédients:

	Préparation:
	Médailles de lentilles :
1 kg	Rincer les lentilles à l'eau froide, faire cuire dans le bouillon de légumes pendant 10 à 15 minutes, verser l'eau restante. Faire tremper le petit pain dans un bol rempli d'eau jusqu'à ce qu'il ait absorbé beaucoup d'eau, le presser légèrement.
2	Eplucher et hacher l'oignon, presser les gousses d'ail, mélanger avec la marjolaine, le paprika et la moutarde. Incorporer le pain, la rue fétide et les lentilles, mélanger le tout dans le mixeur. Saler, poivrer. Former de petits médaillons. Dans un peu d'huile, les faire revenir des deux côtés pendant quelques minutes. Retirer de la poêle et laisser refroidir sur une assiette.
5	
3	Salade de pommes de terre :
	Laver les pommes de terre, les faire cuire avec la peau. Au bout de 20 minutes, les piquer avec une fourchette pour voir si elles sont bien cuites. Verser l'eau et laisser s'évaporer dans la casserole.
250 ml	
	Pendant la cuisson des pommes de terre, laver et couper les légumes. Mélanger la mayonnaise avec le fond de concombres afin d'obtenir une sauce crémeuse. Épicer avec un peu de tabasco et de sauce soja, saler, poivrer. Peler les pommes de terre, les couper en cubes et les mélanger avec la sauce. A la fin, ajouter les légumes. Laver la ciboulette, couper en de fins rouleaux, en garnir la salade.
1	
	Information supplémentaire:
	<i>Afin d'obtenir des médaillons égaux, abaisser la masse sur env. 1 cm d'épaisseur avec le rouleau à pâtisserie. A l'aide d'une tasse, découper des rondelles.</i>
250 g	
	Groupe de recettes: Plat principal.
1 l	
1	
1	

2 gousses

1 cs

2 cs

1 cs

1

Cette prescription de [Végi-Info 2013-1](#) [1] a été insérée par Bernadette Raschle / 2013-03-25 12:31:32

[Retourner au formulaire de recherche.](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/recette?recipe_id=

Dernière mise-à-jour: 28.11.2017

Source URL (modified on 28.11.2017 - 14:20): https://www.swissveg.ch/recette?recipe_id=2204

Links

[1] <http://www.chnueppelwiibli.com>

[2] <https://www.swissveg.ch/recettes>