

ONE POT « FUSILLIS LENTILLES »

Ingrédients : pour 4 portions (*je dirais moins, mais avec l'ajout de pâtes que j'ai fait, oui*)

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 petit oignon haché finement
- 2 branches de céleri hachées finement
- $\frac{1}{2}$ tasse/50 g de courgettes hachées (*ajout*)
- $\frac{1}{4}$ tasse (34 g) de poivron (*ajout*)
- 1 boîte de 796 ml de tomate en dés et leur jus, sans sel ajouté (*régulières pour moi*)
- 1 boîte de 540 ml de lentille sans sel ajouté, rincées et égouttées (*régulières pour moi*)
- $\frac{1}{2}$ tasse (43 g) de fusillis (*mis 1 tasse/86 g*)
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
- 1 c. à thé (5 ml) de basilic séché
- 1 gousse d'ail hachée finement (*2 pour moi*)
- Sel et poivre au goût
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet/ou aux légumes (*ajout*)

Salade d'accompagnement

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 citron (jus) (*1 c. à soupe/15 ml de jus pour moi*)
- $\frac{1}{2}$ c. à thé (2.5 ml) de moutarde de Dijon (*mis $\frac{1}{4}$ c. à thé/1 ml*)
- Sel et poivre
- 4 tasses (1 L) de feuilles de laitue mélangées, lavées et bien essorées (*j'ai fait un mélange de laitue romaine, frisée et Boston*)
- 4 c. à soupe (60 ml) de fromage parmesan râpé finement
- Poivre au goût

Préparation :

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajouter l'oignon, le céleri, la courgette et le poivron. Faire revenir en remuant constamment environ 2 minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients. Mélanger et porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter à feu doux 8 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres. Mélanger toutes les 2 minutes. Ajouter un peu d'eau si nécessaire (*bouillon pour moi*).

Salade

3. Préparer la vinaigrette. Dans un petit bol, fouetter l'huile, le jus de citron et la moutarde. Réserver.
4. Dans un grand bol, mettre les feuilles de laitues mélangées. Ajouter la vinaigrette et mélanger délicatement. Saupoudrer de fromage et de poivre.

5. Servir les pâtes avec la salade.

Suggestions:

- *Ajouter en cours de cuisson un peu de piment au goût.*
- *Au service, garnir de zeste de citron et, ou de parmesan.*

Source : Isabelle Huot et Nathalie Regimbal dans le livre *Tous à table!* aux Éditions du Journal, sur Zeste

<https://www.zeste.ca/recettes/one-pot-fusillis-lentilles>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le jeudi 16 janvier 2025

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2025/01/one-pot-fusillis-lentilles.html>