

# Lentilles BBQ

avec rôties au fromage en grains et salade de chou crémeuse aux pommes

Végé 30 minutes



Lentilles rouges



Oignon jaune



Base pour sauce tomate



Salade de chou



Pomme Gala



Persil



Mayonnaise



Crème sure



Vinaigre de vin blanc



Pain ciabatta



Fromage en grains



Gousses d'ail



Assaisonnement BBQ



Sauce BBQ

BONJOUR ASSAISONNEMENT BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, tamis, râpe à 4 côtés, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles rouges	1 tasse	2 tasses
Oignon jaune	113 g	227 g
Base pour sauce tomate	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Salade de chou	170 g	340 g
Pomme Gala	1	2
Persil	7 g	14 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petit pain ciabatta	2	4
Fromage en grains	113 g	227 g
Gousses d'ail	2	4
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

*Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparer

Rincer les **lentilles** dans un tamis jusqu'à ce que l'**eau** soit claire. Réserver. Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons** et la **moitié** de l'**ail**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



## Terminer les lentilles

Lorsque les **lentilles** sont tendres et que l'**eau** a été absorbée, incorporer la **base pour sauce tomate** et l'**assaisonnement BBQ** à la casserole (celle de l'étape 2). Assaisonner de **½ c. à thé** de **sel** et **poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **sauce BBQ**.



## Commencer les lentilles

Dans la même casserole, ajouter les **lentilles** et **2 ¼ tasses** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Faire cuire de 10 à 15 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **lentilles** ramollissent. **Poivrer**.



## Faire griller les pains

Dans un petit bol, mélanger le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couper les **pains** en deux. Disposer sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Badigeonner **chaque pain d'huile à l'ail**, puis répartir le **fromage en grains** sur le dessus. Faire griller les **pains** au **centre** du four de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**REMARQUE** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



## Préparer la salade de chou

Pendant que les **lentilles** cuisent, hacher finement le **persil**. Dans un grand bol, fouetter la **mayonnaise**, la **crème sure** et le **vinaigre**. **Saler** et **poivrer**. À l'aide d'une râpe à 4 côtés, râper la **pomme** dans le grand bol, puis ajouter la **salade de chou** et la **moitié** du **persil**. Bien mélanger.



## Terminer et servir

Répartir les **lentilles BBQ** dans les bols. Parsemer du **reste** du **persil**. Servir les **pains au fromage** et la **salade de chou aux pommes** en accompagnement.

## Le repas est prêt!