

**PREVAL vous propose  
son menu Coud’Cœur de Novembre 2024**

-

**Un menu équilibré composé :**

**Plat :**

Parmentier de potimarron aux lentilles

**Dessert :**

Verrines de pomme, kiwi



# Parmentier de potimarron aux lentilles

## Ingrédients (Pour 8 personnes) :

### Pour la purée :

- 800g de potimarron
- 500g de pommes de terre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 ml de lait ½ écrémé
- Noix de muscade
- Poivre



### Pour la garniture :

- 150g de lentilles
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 2 à 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 180g de champignons
- 3 feuilles de laurier + 1 branche de romarin
- 300ml de coulis de tomate
- Poivre

## Préparation :

1. Eplucher et couper le potimarron et les pommes de terre pour les faire cuire à la vapeur (jusqu'à ce qu'ils soient tendres)
2. Faire cuire les lentilles (départ eau à froid), une douzaine de minutes.
3. Eplucher et émincer l'oignon, les carottes, le céleri et l'ail. Couper les champignons en morceaux. Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon, les carottes, le céleri, le laurier et romarin 7 à 8 minutes. Ajouter ensuite l'ail haché et les champignons. Faire revenir 10 minutes.
4. Ajouter ensuite les lentilles cuites, égouttées et le coulis de tomate. Poivrer et laisser encore cuire 10 minutes environ.
5. Préchauffer le four à 180°C.
6. Dans un saladier, préparer la purée avec le potimarron, les pommes de terre, et les autres ingrédients de la purée.
7. Dans un plat à gratin, verser le mélange de lentilles, aplatir puis verser la purée par-dessus. Enfourner 30 minutes, puis passer en mode grill 5 minutes.

# Verrines pomme, kiwi

## Ingrédients (Pour 4 personnes) :

- 3 kiwis
- 2 pommes
- ½ citron
- 2 cuillères à soupe de miel
- 20g de noix de coco râpée

## Préparation :

1. Peler les kiwis et les pommes puis les tailler en petits dés.
2. Presser le demi-citron. Dans un saladier, verser les fruits coupés, le jus de citron, le miel puis mélanger.
3. Répartir la salade de fruits dans 4 grandes verrines.
4. Avant de déguster, saupoudrer pour finir de noix de coco râpée.

