



*Lentilles et boulgour
aux marrons et légumes rôtis*

Lentils and bulgur with roasted chestnuts and vegetables

*Linsen und Bulgur mit Maronen
und gebratenem Gemüse*

PONTHIER
une histoire de fruit

Lentilles et boulgour aux marrons et légumes rôtis

Lentils and bulgur with roasted chestnuts and vegetables
Linsen und Bulgur mit Maronen und gebratenem Gemüse

Pour 4 personnes

LENTILLES ET BOULGOUR AUX LÉGUMES RÔTIS

Oignon rouge	1
Courge	150g
Carottes	100g
Topinambours	150g
Marrons cuits PONTHER	150g
Lentilles vertes	150g
Boulgour	150g
Huile d'olive	QS
Thym	QS
Sel	QS
Paprika	QS

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 7). Éplucher l'oignon rouge, le couper en 2 et l'émincer finement. Éplucher la courge, les carottes et les topinambours puis les couper en cubes d'environ 3 cm de côté. Couper les marrons cuits PONTHER en 2. Disposer les légumes et les marrons sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Ajouter un filet d'huile d'olive, le thym et assaisonner de sel et de paprika. Mélanger les légumes afin de bien répartir les condiments puis mettre au four environ 15 minutes. Cuire les lentilles et le boulgour, comme indiqué sur les emballages, puis les mélanger avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et les oignons rouges. Rectifier l'assaisonnement puis ajouter les légumes rôtis.

SAUCE AIGRELETTE AUX HERBES

Citrons verts	2
Crème liquide entière	200g
Botte de menthe	1/4
Botte de coriandre	1/2
Botte de ciboulette	1/4
Sel	QS
Poivre	QS

Récupérer le jus des citrons verts et les mélanger avec la crème (cela fera épaissir la crème). Assaisonner en sel et en poivre. Effeuillez la menthe et la coriandre puis les ciseler finement avec la ciboulette. Les incorporer à la crème.

DRESSAGE

Dresser les assiettes avec les lentilles, le boulgour et les légumes, puis ajouter la sauce.

ASTUCE

Cette salade se mange aussi bien chaude que froide. Vous pouvez aussi préparer la sauce une heure avant.

Serves 4

LENTILS AND BULGUR WITH ROASTED VEGETABLES

Red onion	1
Squash	150g
Carrots	100g
Jerusalem artichokes	150g
PONTHER cooked chestnuts	150g
Green lentils	150g
Bulgur	150g
Olive oil	SQ
Thyme	SQ
Salt	SQ
Paprika	SQ

Preheat the oven to 200°C (gas mark 7). Peel the red onion, cut it in half and slice thinly. Peel the squash, carrots and Jerusalem artichokes and cut them into 3cm cubes. Cut the PONTHER cooked chestnuts in half. Arrange the vegetables and chestnuts on a baking tray lined with baking paper. Add a drizzle of olive oil, thyme and season with salt and paprika. Mix the vegetables to coat evenly with the seasonings, then put them in the oven for about 15 minutes. Cook the lentils and bulgur as indicated on the packages, then mix them with a tablespoon of olive oil and the red onions. Adjust the seasoning, then add the roasted vegetables.

TANGY HERB SAUCE

Limes	2
Full fat single cream	200g
Bunch of fresh mint	1/4
Bunch of coriander	1/2
Bunch of chives	1/4
Salt	SQ
Pepper	SQ

Juice the limes and mix with the cream (this will thicken the cream). Season with salt and pepper. Remove the leaves from the mint and coriander and chop finely with the chives. Fold into the cream.

ASSEMBLY

Arrange the lentils, bulgur and vegetables on the plates, then add the sauce.

TIP

This salad can be eaten both hot and cold. You can also prepare the sauce one hour beforehand.

Für 4 Personen

LINSEN UND BULGUR MIT MARONEN UND GEBRATENEM GEMÜSE

Rote Zwiebel	1
Kürbis	150g
Karotten	100g
Topinambur	150g
Gekochte Maronen von PONTHER	150g
Grüne Linsen	150g
Bulgur	150g
Olivenöl	Nach Belieben
Thymian	Nach Belieben
Salz	Nach Belieben
Paprika	Nach Belieben

Den Backofen auf 200 °C (Stufe 7) vorheizen. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und fein hacken. Den Kürbis, die Karotten und die Topinamburs schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Die gekochten Maronen von PONTHER halbieren. Das Gemüse und die Maronen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Einen Schuss Olivenöl und den Thymian hinzugeben und mit Salz und Paprika würzen. Das Gemüse vermengen, um die Gewürze gut zu verteilen und für etwa 15 Minuten im Ofen garen. Die Linsen und den Bulgur gemäß den Packungsangaben zubereiten und dann mit einem Esslöffel Olivenöl und den roten Zwiebeln verrühren. Nach Geschmack nachwürzen und das geröstete Gemüse hinzugeben.

SÄUERLICHE KRÄUTERSAUCE

Limetten	2
Süße Sahne, Vollrahmstufe	200ml
Bund Minze	1/4
Bund Koriander	1/2
Bund Schnittlauch	1/4
Salz	Nach Belieben
Pfeffer	Nach Belieben

Die Limetten auspressen und den Saft mit der Sahne vermengen (die Sahne wird dadurch verdickt). Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Minz- und Korianderblättchen abzupfen und zusammen mit dem Schnittlauch feinhacken. Die Kräuter zur Sahne hinzugeben.

ANRICHTEN

Die Linsen, den Bulgur und das Gemüse auf dem Teller anrichten und die Sauce hinzugeben

TIPP

Diesen Salat können Sie warm oder kalt genießen. Sie können die Sauce auch eine Stunde vorher zubereiten.