

Equipe Biochimiste : Aude Royon

Pour 4 portions (d'après la recette originale de CLEA dans Veggie Bowls)

125 g de petit épeautre ==> 80 c (6 € le kg)

125 g de lentilles vertes *Minoterie Cizeron La Gimond (42)* (3 € le kg) ==> 40 c

½ cube de bouillon de légumes ==> 25 c

1 c. à s. d'huile d'olive

12 cerneaux de noix de Grenoble ==> 2 €

5 tiges de persil

125 g de fromage de chèvre fermier Yves François, Tupin et Semons (69), à la Guill'AMAP de LYON 7) ==> 2 €

(dans la recette originale il y a 1 citron jaune)

500 g de navets nouveaux *Les jardins de Lucie Communay (69)* (dans la recette originale de CLEA c'est 3 poireaux + 12 beaux champignons de Paris) ==> 2 €

en accompagnement une salade et une poignée de radis *Les jardins de Lucie Communay (69)* ==> 1,5 €

Pesez le petit épeautre dans un verre afin de mesurer son volume. Faites-le tremper pendant 6 heures dans de l'eau froide. Égouttez le puis placez le dans un faitout avec 2 fois son volume d'eau. Pesez les lentilles dans un verre, versez les dans le faitout et ajoutez 2 fois leur volume d'eau ainsi que le ½ cube de bouillon. Portez à frémissements, couvrez en laissant le couvercle à peine entre-ouvert et laissez cuire à feu moyen pendant 35 minutes.

Pendant ce temps, pelez et découpez les navets en petits cubes et faites les sauter dans un peu d'huile puis cuire à l'étouffée pendant 10 minutes environ en remuant régulièrement.

Hachez les noix, les feuilles de persil et le fromage de chèvre frais. (Dans la recette à ce moment on ajoute le zeste de citron finement râpé. Le jus est lui ajouté au mélange poireaux / champignons).

Répartissez les céréales aux lentilles dans des bols, garnissez avec les navets poêlés et décorez avec le mélange aux noix. Servez bien chaud accompagné d'une salade et lamelles de radis nouveaux assaisonnée.

Le reste des courses a été faite chez 3 petits pois, 124 rue S. Gryphe dans LYON 7

