

MIJOTER


• Lentilles au aromates

CHANGER SOUVENT DE CUISSON

C'est ça qu'est bon !



Mange moins gras, moins sucré, moins salé
Plus d'infos sur www.mangemieuxbougeplus.nc

Rejoignez-nous sur 



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE
de la Nouvelle-Calédonie

MIJOTER



Recommandé



BON À SAVOIR :

Faire mijoter, c'est souvent cuisiner moins cher :

- > Cette méthode de cuisson est idéale pour attendrir les morceaux de viandes moins tendres (rôti d'épaule, ragoût, jarrets, etc) et donc souvent moins couteux.
- > Les légumes secs (lentilles, haricots blancs, rouges, ambrevades...) sont parfaits mijotés.
- > Le plat mijoté cuisiné en grande quantité se conserve bien au réfrigérateur, et sera encore meilleur le lendemain. Il peut également être congelé sans perdre sa saveur.

À ÉVITER :

- > Il ne faut pas être trop pressé(e) : toute la saveur du plat mijoté réside dans une cuisson lente à petit feu...

Les aliments sont cuits dans de l'eau, du court bouillon ou du vin, lentement en maintenant la limite de l'ébullition à très petit feu.

Lentilles aux aromates

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 verres de lentilles
- 6 verres d'eau
- 2 carottes
- 1 oignon
- Quelques clous de girofle
- Thym, laurier, romarin, bouquet garni
- Poivre
- 1 pincée de sel ou de sel de céleri

Pour ne pas perdre les clous de girofle dans la préparation, on peut les piquer dans l'oignon

Préparation :

- Rincez les lentilles à l'eau froide.
- Pelez les carottes et les découper en rondelles.
- Mettre les lentilles, les carottes et l'oignon dans une marmite, dans trois fois leur volume d'eau froide.
- Rajouter le bouquet garni, les épices, les aromates selon le goût.
- Porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 20 à 25 min.
- Rajouter une pincée de sel de céleri avant de déguster.

