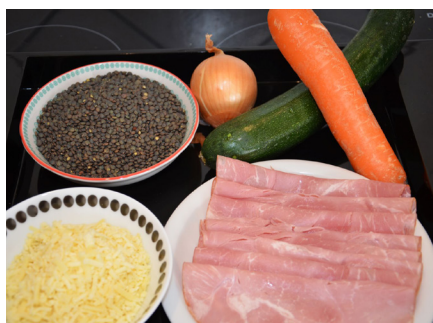




**Prendre le large en
cuisinant**

Prendre le large en cuisinant

Rouleaux de jambon aux lentilles



Ingrédients

200 g de lentilles sèches

1 oignon

1 carotte

1 courgette

20 ml d'huile pour cuisson

12 tranches de jambon

80 g de fromage râpé

100 g de crème à 35%

du persil

sel et poivre

Réalisation

1. Rincer les lentilles à l'eau courante.
2. Pelez et coupez l'oignon et la carotte en petits cubes (brunoise, 3 mm de côté environ) et les faire revenir dans de l'huile.
3. Ajouter les lentilles et couvrir d'eau. Cuire environ 25 minutes.
4. Ajouter la courgette coupée en petits cubes à la fin de la cuisson.
5. Saler et poivrer à mi-cuisson.
6. Déposer une portion de lentilles sur les tranches de jambon et former un rouleau.
7. Déposer les rouleaux dans un plat allant au four.
8. Saupoudrer de fromage râpé et napper les rouleaux avec la crème.
9. Gratiner au four (mode gratin) environ 15 minutes.
10. A la sortie du four saupoudrer de persil haché et servir chaud!

Bon appétit !

Jean-Louis Boverat

