

[À propos](#)[Recettes](#) ▾[Chroniques](#) ▾[Ressources blogueurs](#) ▾[Boutique](#)

Vous êtes ici: [Accueil](#) - [Recettes de légumes](#) - Lentilles aux carottes et à la butternut

# LENTILLES AUX CAROTTES ET À LA BUTTERNUT

Il y a 5 ans

## Des lentilles aux saveurs automnales ...

Je ne me suis jamais vraiment cantonnée à ce que je connaissais en matière de recettes de lentilles, même si j'ai toujours privilégié les [lentilles à la saucisse](#) comme les faisaient ma grand-mère. J'ai déjà testé le [velouté de lentille au saumon](#), la [salade de lentille au salakis](#) ou bien les [lentilles en Harira](#), et puis un jour, je me suis dit qu'il serait temps de changer et d'improviser un peu de façon automnale autour de cette légumineuse. Pari réussi avec un combo carotte-courge butternut que je vous conseille d'essayer à l'occasion.





## Lentilles aux carotte et à la butternut



[Imprimer la recette](#)

[Pinterest](#)

[Noter la recette](#)



Temps de préparation:  
10 minutes

Temps de cuisson:  
30 minutes

Temps total:  
40 minutes

Portions: 4 personnes Auteur: Valérie

### Ingrédients

- 300 g de lentilles
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 carottes
- 1/2 courge butternut
- Sel poivre
- Huile d'olive
- Persil

### Instructions

1. Epluchez l'oignon et émincez-le
2. Pelez carottes et butternut et coupez-les en micro dés (pour que le cuisson soit rapide et uniforme)
3. Faites revenir dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive l'oignon puis ajoutez les dés de carottes et de butternut
4. Une fois que le tout a pris une belle couleur, salez, poivrez puis versez les lentilles
5. Couvrez d'eau à fleur et laissez sur feu vif jusqu'aux premiers bouillon
6. Baissez le feu et laissez mijoter 30 minutes environ à couvert en remuant de temps en temps
7. Servez en parsemant de persil

### Avez-vous fait cette recette ?

Taguez @marcia\_tack ou utilisez #marciatack sur Instagram

## VOUS AIMEREZ PEUT-ÊTRE



Recettes de gratins  
SHEPHERD'S PIE



Fiches techniques de cuisine  
5 TARTES SALÉES À PRÉPARER  
EN HIVER



Recettes de légumes  
CURRY DE CHOU-FLEUR, POIS  
CHICHES ET BUTTERNUT



Recettes de Soupes  
SOUPE DE TORTELLINIS AU  
BUTTERNUT



Recettes de légumes  
CURRY DE CHOU FLEUR AUX  
LENTILLES



Recettes de pâtes, Riz et Semoule  
LASAGNES À LA BOLOGNAISE  
VÉGÉTARIENNE

5 COMMENTAIRES





**ptitecuisinedepauline**

mardi, 18 novembre 2014 à 21 h 48 min

Elle me plait bien cette petite salade!

Répondre



**othermomix.com**

samedi, 22 novembre 2014 à 0 h 14 min

J'ai découvert le butternut en velouté. Et j'ai adoré ce petit arrière gout sucré. Mais je ne pensais pas que l'on pouvait le faire en salade. Merci beaucoup.

Répondre



**Valérie Virorello-Jamili**

samedi, 22 novembre 2014 à 22 h 21 min

En fait c'est un plat chaud ;)

Répondre





**Audrey-Laure**

lundi, 8 décembre 2014 à 21 h 21 min

Bonsoir,  
recette effectuée pour le repas de ce soir, en accompagnement d'un pavé de saumon, c'était délicieux!

Merci pour cette belle idée de recette!

Bonne soirée,  
Audrey-Laure



Répondre



**Valérie Virorello-Jamili**

mardi, 9 décembre 2014 à 11 h 29 min

Bonjour Audrey-Laure  
Merci pour votre retour :)  
A très bientôt  
Valérie

Répondre

## Commenter

Evaluation de la recette

Commentaire

Nom \*

Adresse de messagerie \*

Enregistrer mon nom, mon e-mail et mon site web dans le navigateur pour mon prochain commentaire.

Notifiez-moi des commentaires à venir via email. Vous pouvez aussi [vous abonner](#) sans commenter.

Envoyer

## Bienvenues !



Je m'appelle Valérie, et je partage depuis 2005 sur ce blog des recettes, des reportages, des thématiques et des voyages.

Cuisine saine, de saison, préparée avec des ingrédients de tous les jours, c'est ce que vous trouverez parmi les milliers de recettes faciles répertoriées ici.

[\(...\) En savoir plus](#)

## Les meilleures recettes





Lasagnes à la bolognaise végétarienne



La brioche mouna de Pâques



Pavés de saumon au four, tout simplement



Pâte à gaufre rapide et sans temps de repos



LE gâteau au chocolat très fondant et très chocolaté...



Burrito aux légumes, sans viande



Lasagnes végétariennes aux légumes d'hiver



Le pourpier : recettes pour le

Cherchez ce que vous voulez  
cuisiner

Rechercher une recette,



## Menus de la semaine



Découvrez de nouvelles [idées recettes](#)  
[tous les vendredis \(...\)](#)

## Les coulisses du blog

Pour avoir plus d'astuces cuisine et de  
tutoriels vidéos, [suivez-moi sur](#)  
[Instagram \(...\)](#).



## Abonnez vous à la Newsletter

Sélectionner une ou plusieurs listes :

- Mail Quotidien : envoi à chaque publication du blog
- Mail Hebdomadaire : envoi chaque samedi du récap des articles publiés
- Mail Exceptionnel : envoi pour annoncer des concours, parler de thématiques etc...

