



RÔTI DE PORC AUX ÉPICES PURÉE DE BUTTERNUT ET LENTILLES CORAIL

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 rôti de porc
sauce soja salée
sauce soja sucrée
cannelle en poudre
curry en poudre
ail en poudre
huile d'olive
1 butternut
170g de lentilles corail
2 feuilles de laurier
sel, poivre

Mettre le rôti dans un plat allant au four. L'arroser de sauce soja salée, sauce soja sucrée, un filet d'huile d'olive, saupoudrer de cannelle, curry et ail en poudre et enfourner à 200° pendant 1h. En cours de cuisson, ajouter 1/2 verre d'eau.

Eplucher le butternut et le découper en gros morceaux.

Dans une casserole, verser de l'eau chaude, ajouter 2 feuilles de laurier et verser les morceaux de butternut. Cuire 20min.

Ajouter les lentilles corail et poursuivre la cuisson 10min.

Egoutter et mixer finement en ajoutant 5CS de sauce soja salée.

Découper le rôti et servir accompagné de purée, recouverte de jus.

Déguster.