



Chausson aux légumes

Ingrédients pour 4 portions

- 4 carottes
- 250 g de courge
- 200 g de chou frisé
- 2 panais
- 300 g de lentilles
- 250 g de pois chiches
- bouillon de légumes
- moutarde
- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 2 boîtes de lait de coco
- 2 cs de farine
- Curry, poivre de cayenne, Ras-el Hanout, sel

Préparation, env. 30 min. +

cuisson au four, env. 35-40 min.

Préchauffer le four à 180 °C et mettre la grille au milieu.

Cuire les pois chiches.

Couper finement les légumes, faire revenir avec les légumineuses dans une grande casserole avec un peu d'eau et de bouillon de légumes.

Tuyau : mettre de côté l'eau des pois chiches permet d'en faire de délicieux desserts (voire recette des amaretti).

Assaisonner le mélange de légumes avec les épices, bien mélanger le tout. Incorporer les fines herbes, les pousses et les graines au choix, mettre de côté.

Etaler les rouleaux de pâte feuilletée et badigeonner avec de la moutarde. Etaler généreusement la masse de légumes, rouler avec précaution en reversant les bords. Piquer les rouleaux de pâte avec une fourchette, badigeonner avec un peu d'eau.

Entre-temps, préparer la sauce. Faire chauffer le lait de coco dans une casserole. Ajouter la farine et laisser épaissir en remuant sans cesse ; épicer.

Garder au chaud à petit feu, jusqu'à ce que les chaussons soient cuits.

Servir chaud.