



Tarte Shepherd aux lentilles

- 1 + 2/3 tasses de lentilles vertes séchées (trempées pendant 15 minutes)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (vous pouvez utiliser de l'huile de tomates séchées au soleil)
- 1/2 gros oignon brun, coupé en petits dés
- 2 carottes moyennes, coupées en petits dés
- 2 branches de céleri coupées en petits dés
- 3 gousses d'ail, coupées en petits dés
- 3,5 oz / 100 g de champignons cremini (brun suisse)
- 1/3 tasse de tomates séchées au soleil hachées (environ 7 moitiés de tomates)
- 1 + 1/2 cuillère à café de sel
- 1 tasse de tomates en conserve en dés (avec du jus)
- 1/2 cuillère à café de poivre noir moulu
- 1 boîte (400 g) de tomates en conserve avec du jus
- 1 + 1/4 tasse (310 ml) de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe de sauce soja ou de Tamari sans blé
- 1/4 tasse (60 ml) de vin rouge
- 1–2 feuilles de laurier
- 1 cuillère à café de poudre de paprika
- 1/4 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/4 cuillère à café de poudre de chili ou de flocons (cayenne est bien)
- Pour la croûte de pomme de terre

- 2,5 lb / 1 kg de pommes de terre blanches pelées et coupées en cubes
- 1 cuillère à café de sel
- 1/2 tasse (120 ml) de lait d'amande ou de lait ordinaire (le lait de riz convient également)
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- 1/2 cuillère à café de poudre d'ail

Pincée de poivre noir

2 cuillères à soupe d'huile d'olive (ghee ou beurre pour la version non-végétalienne)

Extra 1/2 cuillère à café de sel ou au goût

Signaler cette annonce

Instructions

Faites tremper les lentilles dans une casserole / un bol d'eau froide pendant 15 minutes, pendant que vous préparez tous les ingrédients. Si vous utilisez des lentilles en conserve, ignorez ce processus. Puis égouttez les lentilles avant de les utiliser.

Allumez l'Instant Pot et appuyez sur la touche Sauter. Ajoutez l'huile d'olive, les oignons, les carottes et le céleri et laissez cuire pendant 3-4 minutes en remuant plusieurs fois.

Ajouter le reste des ingrédients et mélanger. Appuyez sur Annuler pour arrêter la fonction Sauté, puis appuyez sur le réglage Manuel, pression haute et définissez-le sur 8 minutes. Après 3 bips, l'Instant Pot commencera à augmenter la pression et le processus de cuisson commencera. Si vous utilisez des lentilles en conserve, rincez les légumineuses à l'eau froide et ajoutez-les au mélange. Réglez ensuite l'IP sur 3 minutes au lieu de 8 minutes.

Pendant ce temps, épluchez et coupez les pommes de terre en dés. Vous pouvez faire cuire les pommes de terre sur la cuisinière pendant que les lentilles cuisent dans l'autocuiseur ou vous pouvez faire cuire les pommes de terre à l'IP au second stade. Voir les deux méthodes ci-dessous.

A ce stade, préchauffez le four à 200 ° C / 400 ° F.

Une fois la minuterie éteinte sur les lentilles, attendez 10 minutes pour permettre une libération naturelle de la pression, puis appliquez la méthode de libération rapide (tournez le levier de scellage sur «Venting» pour libérer le reste de vapeur / pression.

Ouvrez le couvercle, mélangez et transférez le mélange de lentilles dans une grande casserole ou une plaque à pâtisserie.

Cuire les pommes de terre sur la cuisinière. Couvrir les pommes de terre dans une casserole d'eau froide et ajouter une cuillère à thé de sel. Porter à ébullition et cuire 10 minutes, jusqu'à tendreté. Laissez 1/4 tasse du liquide de cuisson dans la casserole avec les pommes de terre et égouttez le reste. Ajoutez le lait d'amande (ou tout autre lait de votre choix), les poudres d'oignon et d'ail, le poivre et l'huile d'olive (ou le beurre, si vous l'utilisez) aux pommes de terre. Écrasez bien les pommes de terre dans une purée et goûtez au sel. Ajouter un supplément, si nécessaire.

Cuire les pommes de terre dans le pot instantané. Rincer le pot intérieur avec de l'eau après la cuisson des lentilles.

Ajouter les pommes de terre avec 2 tasses d'eau et du sel. Régler sur Manuel, HAUTE pression, pendant 5 minutes. Une fois la minuterie éteinte, utilisez le relâchement rapide pour libérer la pression / vapeur. Laissez 1/4 tasse de liquide de cuisson dans la casserole et égouttez le reste. Ajoutez le lait d'amande (ou tout autre lait de votre choix), les poudres d'oignon et d'ail, le poivre et l'huile d'olive (ou le beurre, si vous l'utilisez) aux pommes de terre. Écrasez bien les pommes de terre dans une purée et goûtez au sel. Ajouter un supplément, si nécessaire. Terminer la tarte.

Étendre la purée de pommes de terre en purée sur le mélange de lentilles dans le plat à gratin. Pour ce faire, le plus simple consiste à ramasser quelques lots de purée et à les faire apparaître à

différents endroits. Ensuite, utilisez une cuillère ou une spatule pour aplatir et lisser la purée. Faites de petits retraits ou des vagues dans la croûte avec une cuillère. Pop dans le four (près du gril) et cuire pendant 10-15 minutes. Servir avec une salade verte ou des légumes.

<https://instantpoteats.com/instant-pot-lentil-shepherds-pie/>