

SAUCE DE LENTILLES ET PATATES DOUCE SUR COURGE SPAGHETTI

Ingrédients

- 1 oignon haché
- 1 ½ tasse de patates douces pelées et coupées en petits dés
- 1 tasse d'eau ou de bouillon maison
- 1 conserve (398ml) de tomates de dés biologique
- 1 c. à thé d'ail en poudre
- 1 c. à thé d'herbes de Provinces ou italiennes
- 1 c. à table de poudre de chili (chili mexicain)
- 1 conserve (540ml) de lentilles brunes ou vertes rincées et égouttées

Préparation

- 1 Mettre le tout dans un chaudron. Porter à ébullition et mijoter à feu moyen une vingtaine de minutes pour que les patates soient cuites.
- 2 Couper la courge en deux, mettre sur une plaque à biscuits recouvert de papier parchemin et cuire à 350 F environ 45 minutes.
- 3 Enlever l'intérieur mettre dans une assiette et recouvrir de la sauce.

Voilà une recette délicieuse et *comfort food*, sans gras !



”

Cette sauce est aussi délicieuse sur des pommes de terre cuites à la vapeur ou au four, des spirales de courgettes.