

## Cotechino aux lentilles *(Plats principaux à base de viande)*



### Préparation

Faire revenir le céleri, la carotte, l'oignon et le céleri-rave hachés. Dès qu'ils ont ramolli, ajouter un peu de vin blanc et laisser réduire, puis ajouter les lentilles et de l'eau chaude pour couvrir le tout. Ajouter 2 pincées de sel, du poivre moulu, du sucre et une pointe de couteau de poudre de piment. Préparer le cotechino comme suit: le percer des deux côtés avec des cure-dents, puis le plonger dans l'eau tiède et porter à ébullition. Faire cuire pendant une heure et demie. Pendant ce temps, faire cuire les lentilles pendant environ 20 minutes, en ajoutant de l'eau si nécessaire. Quand le cotechino est prêt, le sortir de l'eau, le couper en tranches épaisses d'1 cm environ et le servir avec les lentilles.

### Conseils

Si vous avez acheté vos lentilles au détail, lavez-les soigneusement pour éliminer toute saleté. Si vous les avez achetées en paquets, vérifiez qu'il n'y ait pas de larves ou de parasites dedans, et regardez où elles ont été collectées et quand. Si elles sont en conserve, vérifiez que la boîte n'est pas bosselée ou gonflée, cela pourrait être un signe de présence de micro-organismes nuisibles. Nous vous conseillons également de ne pas trop cuire le cotechino pour ne pas le rendre trop dur et trop sombre.

### Anecdotes

La lentille est sans doute la légumineuse la plus ancienne, on la cultivait déjà en 7000 avant JC. Elle est ensuite devenue l'aliment de base des pauvres chez les Grecs et les Romains. On trouve des preuves de l'existence des lentilles depuis l'histoire biblique d'Esau. La variété Castelluccio est la sorte de lentilles la plus prisée.

### Information

**Préparation** 90 minutes

**Temps total** 90 minutes

**Pour X** Pour 4 personnes

**Niveau de difficulté** Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

**Sconto del 10%**

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

### Ingrédients

**Saucisson bouilli** 600 grammes

**Lentilles** 400 grammes

**Céleri** 40 grammes

**Céleri rave** 20 grammes

**Carottes** 30 grammes

**Oignons** 30 grammes

**Coulis de tomate** 100 millilitres

**Poivre**

**Sel**

**Piment**