

## Poêlé de lentilles vertes, chou Kale et Butternut

### **Pour 4 personnes**

- 200g de lentilles vertes
- 400g de butternut
- une poignée de graines de courge (facultatif)
- quelques feuilles de chou kale
- huile de noix ou noisettes
- sel, poivre

### **Préparation**

Faire cuire les lentilles dans de l'eau bouillante pendant 15 min.

Pendant ce temps couper le butternut en dés en le pelant.

Faire fondre l'huile dans une poêle et faire dorer le butternut.

Une fois doré ajouter un peu d'eau et laisser mijoter 10 min.

Laver le chou et le hacher grossièrement.

Une fois les aliments cuits les ajouter dans la poêle avec les graines et l'assaisonnement à ajuster selon les goûts.

Servir immédiatement.

