

Recettes avec de la lentille corail

Houmous de lentilles corail

🕒 40 min 👤 x4



Ingrédients : 100 g de lentilles corail, 1 gousse d'ail, 1 cc de cumin en poudre, 1 cc de paprika, 1 cs d'huile d'olive, 1 cc de pâte ou graines de sésame, sel et poivre.

Préparation : faire cuire les lentilles corail dans 3 fois leur volume d'eau à feu vif pendant 6 minutes. Égouttez mais réservez le jus de cuisson. Dans le bol d'un mixeur, mettre les lentilles, la gousse d'ail dégermée et le cumin. Mixez. Ajoutez un peu de jus de cuisson pour obtenir un purée bien lisse et onctueuse. Ajoutez la pâte de sésame (elle donnera un gout plus prononcé au houmous). Enfin, mettre le paprika et l'huile d'olive et mélangez. Pour finir, réservez au frais quelques minutes et c'est prêt pour l'apéritif !

Joyeux festin !



Velouté de lentilles corail et amarante noire

🕒 40 min 👤 x4



Ingrédients : 300g de lentilles corail, 400g de tomates pelées en conserve, 40cl de lait de coco, 40cl de bouillon de légumes, 2 boules de mozzarella, 1 oignon, 4 c. à café de graines d'amarante noire, 1 brin de basilic, sel et poivre.

Préparation : émincer grossièrement l'oignon, le faire revenir à la poêle. Verser le lait de coco, mélanger et laisser réduire 5mins. Ajouter les lentilles corail, les tomates, le bouillon, sel et poivre. Faire cuire 25 mins en remuant régulièrement. Mixer, déposer une moitié de mozzarella et des feuilles de basilic ciselées, saupoudrer les graines d'amarante. Servir bien chaud.

Joyeux festin !



Merlan rôti à la moutarde Lentilles corail

🕒 40 min 👤 x4

automne/hiver



Ingrédients : 160g de lentilles corail, 4 filets de merlan de 120g, 1 poireau, ½ oignon, 200g de crème, 50g de beurre, 2c. À soupe de moutarde, quelques feuilles d'ail des ours.

Préparation : faire cuire les lentilles corail dans 3 fois leur volume d'eau à feu vif pendant 6 minutes. Émincer l'oignon et le faire suer dans 20g de beurre. Ajouter les lentilles corail, 50g de crème et assaisonner. Laisser mijoter quelques minutes pour terminer la cuisson.

Tailler le vert de poireau et le faire suer dans le beurre restant. Ajouter le reste de crème et cuire fondant. Mixer finement et assaisonner. Tailler le blanc de poireau en fines juliennes. Frire à l'huile et saler.

Assaisonner les filets de merlan. Etaler finement la moutarde sur les filets, cuire au four à 180°C pendant 7 à 8mins.

Pour le dressage, donner du volume avec les poireaux frits et décorer avec l'ail des ours. Dresser la sauce poireau dans l'assiette ou à part.

Joyeux festin !



Poulet à l'indienne Lentilles corail

🕒 40 min 👤 x4



Ingrédients : 300g de lentilles corail, 4 filets de poulet, 1 oignon, 1 boîte de pulpe de tomate, 100ml de lait de coco, 3 c. à café d'épices indienne, 1 c. à café de cumin.

Préparation : faire revenir les filets coupés en morceau dans l'huile avec l'oignon émincé.

Ajouter les épices et mélanger.

Ajouter la pulpe de tomates et le lait de coco.

Ajouter les lentilles corail et couvrir de 3 fois leur volume en eau puis laisser cuire 6 min à feu moyen.

Assaisonner de sel et poivre.

Joyeux festin !

