

# LENTILLES CORAIL



## CONSEILS DE PRÉPARATION

1 volume  
de lentilles +

3 volumes  
d'eau bouillante

6 minutes  
feu moyen

Egouttez,  
assaisonnez  
c'est prêt !



+



Dégustez-les chaudes en accompagnement, en velouté, en dhal ou froides en salade, en houmous. Elles se marient à merveille avec les légumes oranges, le curry et le lait de coco...



## IDÉE RECETTE



### Merlan rôti à la moutarde et ses lentilles corail

**160g de lentilles corail, 4 filets de merlan de 120g, 1 poireau, ½ oignon  
200g de crème, 50g de beurre, 2cs de moutarde, feuilles d'ail des ours.**

Faire cuire les lentilles corail. 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 8 min. 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.