



SAVEURS et TALENT2

Quatre recettes à base de lentilles corail

Cuisson de base

La cuisson des lentilles corail ne nécessite **pas de trempage** préalable. Rincez-les rapidement à l'eau et déposez-les dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide **non salée** (le sel durcit l'enveloppe des lentilles et rallonge leur temps de cuisson) ou de bouillon. Portez à ébullition et laissez cuire à petit feu et à couvert, pendant 10 à 15 minutes. Elles vont « éclater » à la cuisson pour former une purée grossière, de couleur beige. Égouttez-les. C'est une base pour des purées, cakes salés ou sucrés, soupes, tartinades, etc.

Une soupe

1 potimarron (ou autre courge) + 4 carottes + 100 gr de lentilles corail + 1 cuil à café de cumin en poudre + de l'huile d'olive + sel et poivre

Faire colorer l'oignon émincés, le potiron et les carottes découpés ajouter les lentilles couvrir à niveau et laisser cuire 15/20 mn. Mixer. Ajouter le cumin, saler, poivrer.

Une galette

120 gr de lentilles corail + 1 petite boîte de champignons de Paris + 1 oignon + 1 cuil à soupe d'huile d'olive (facultatif) + 2 œufs + 2 cuil à soupe de persil haché + 1 cuil à café de curry.

Cuire les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau non salée pendant 15 mn. Pendant ce temps faire revenir les champignons et l'oignon dans l'huile d'olive. Mixer les ensuite avec les lentilles, les œufs, le persil, le curry. Saler. Répartir le mélange dans un plat à tarte pour former une galette pas trop épaisse. Cuire environ 25 mn à 180 ° (thermostat 6). Manger tiède ou froid, coupé en parts avec une salade ou une soupe ou à l'apéro, découpés avec un emporte-pièce à tremper dans diverses tartinades.

Une tartinade (déclinaison du houmos libanais)

80 grammes de lentilles corail + 1 petite gousse d'ail (peut être supprimée) + 1 jus de citron + 1 cuillère à soupe de purée de sésame (tahin) + 1 cuil à soupe d'huile d'olive + ¼ de cuil à café de 5 épices + sel

Cuire les lentilles, les égoutter et les mixer avec le reste des ingrédients. Ajouter de l'eau, si besoin, pour rendre cette purée plus fluide. Se conserve dans un bocal au frais environ 3 jours. Se congèle aussi mais perd en intensité d'épices. Se déguste sur du pain grillé ou frais avec une salade, avec des légumes crus, à l'apéro ou en pique-nique.

Un gratin

300 gr de lentilles corail + 2 carottes + 1 oignons + d'autres légumes si envie + 3 œufs + 1 brique de crème de soja + 50 gr de fromage rapé + 2 cuil à soupe de persil haché + du sésame + huile d'olive + éventuellement curry ou 5 parfums.

Peler et émincer l'oignon et les légumes, les faire revenir dans l'huile d'olive pendant 5 minutes, ajouter les lentilles et couvrir d'eau (environ 75 cl). Faire cuire une vingtaine de minutes. L'eau doit être absorbée. Préchauffer le four à 180° (thermostat 6). Ajouter dans la sauteuse, les œufs battus en omelette, le persil, la crème, le fromage, les épices s'il y en a. Bien mélanger, saler, poivrer et verser dans un moule. Saupoudrer de sésame et enfourner pour 25 mn. A servir avec une salade ou une soupe en plat unique ou en accompagnement d'un poisson ou d'une viande.