

Purée de lentilles corail

Ingrédients

- 100g de lentilles corail
- 35g de noix de cajou
- 1 gousses d'ail
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- le jus d'un demi citron
- Un peu de sel ou de tamari (sauce soja)
- Poivre
- Épices : curcuma, paprika, cumin, coriandre, curry, ...
- 2-3 tomates séchées

Préparation

1. Cuire les lentilles corail (10-15 min avec 3x le volume des lentilles en eau salée)
2. Égoutter les lentilles cuites et les verser dans un blender. Ajouter les noix de cajou et les condiments et mixer la préparation jusqu'à l'obtention d'une purée crémeuse.
3. Goûtez et ajustez l'assaisonnement selon votre goût.
4. Servez tiède ou froid avec des bâtonnets de légumes (carottes, courgettes, concombre, poivrons, fenouil, radis...) ou sur des tartines.

Astuce :

- Vous pouvez ajouter également une poignée de basilic ou autres herbes aromatiques avant de mixer la préparation : ail des ours, coriandre, estragon, ciboulette, ...
- Pour des crèmes bien fraîches, placez tous les ingrédients au réfrigérateur quelques heures avant de réaliser votre purée.

