

Crème de lentilles corail et cacahuètes

Personnellement, je ne raffole pas des lentilles. Je trouve cela souvent trop farineux en bouche. Du coup, j'aime assez les transformer pour en faire autre chose. Au détour de mes lectures, je suis tombée sur une recette de sauce lentilles corail et cacahuète de Clea (Clea Veggie pour la référence du livre trouver chez Natura Sense). N'ayant pas tout à la maison, je l'ai un peu transformé et le résultat est assez convaincant.

✘ **Pour un gros pot (environ 400g) :**

1CUP de lentilles corail crues – 2CUP d'eau minérale – 1cc de laurier en poudre – 6 tomates séchées – 10cl de jus de tomates – 2CS de jus de citron bio – 2CS de beurre de cacahuètes – 2 morceaux d'algues kombu.

Dans une casserole, mettez les lentilles et l'eau minérale. Ajoutez le laurier et l'algue Kombu (surtout ne pas ajouter de sel... Vos lentilles ne cuiraient jamais).

Coupez les tomates séchées et placez-les avec les lentilles. Ajoutez le jus de tomates. Remuez.

Amenez à petits bouillons et laissez cuire 20min à feu doux en remuant de temps en temps (l'eau doit être complètement absorbée).

Une fois la cuisson terminée, placez le mélange de lentilles dans un mixer à hélices. Ajoutez le jus de citron, le beurre de cacahuète.

Mixez jusqu'à l'obtention d'un crème onctueuse et lisse.

Rectifiez l'assaisonnement avec du sel, si besoin (ou ajoutez du citron pour plus d'acidité).

Conservez dans un bocal en verre propre au frigo.

Cette sauce peut-être utilisée comme dip lors de l'apéritif, de base protéinée pour une lunchbox. Légèrement diluée avec un bouillon de légumes de sauce pour vos pâtes ou riz.

Crème de lentilles corail

Je n'aime pas la texture des lentilles vertes. Cependant, les lentilles corail sont moins farineuses (enfin je trouve). Et en version crème (ou purée) ça passe plutôt bien !

Pour 2 personnes : 2 CUPS de lentilles corail – 100g de poitrine fumée – 1cc de gingembre moulu – eau minérale – 1cc de citronnelle – 2CS de crème liquide

Dans une casserole anti-adhésive, placez les lentilles avec la poitrine et les épices. Couvrez avec de l'eau minérale à hauteur des lentilles. Laissez cuire à demi couvert pendant 15min. (attention pas de sel, la poitrine est salée).

Les lentilles doivent avoir bu l'ensemble de l'eau et s'écrasées toutes seules sous le doigt. Si ce n'est pas le cas, continuez la cuisson sans le couvercle.

Retirez la poitrine, et à l'aide d'une cuillère en bois, mélangez bien les lentilles sur feu doux, pour assécher le mélange. Quand elle a la consistance d'une purée, ajoutez la crème et remuez hors feu.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Si c'est trop salé ou trop sec, ajoutez un peu de crème.

Servez sur une assiette et parsemez par dessus des herbes fraîches comme du persil, de la ciboule ou encore de la

coriandre.

Personnellement, j'ai remplacé la poitrine par des saucisses fumées pour servir avec. Pour une version végétarienne, remplacez la poitrine par du tofu fumé (quitte à le mixer avec les lentilles et ne pas ajouter de crème).

Enjoy !!