



TARTINADE DE LENTILLES CORAIL



Les ingrédients

- 100 g de lentilles corail
- 1 échalote ou 1 petit oignon
- 1 càc de graines de moutarde
- 1 càc de graines de nigelle (cumin noir)
- 1 càc de graines de cumin
- ½ càc de cumin moulu
- ½ càc de fenugrec moulu
- ½ càc de curcuma moulu
- ½ càc de curry
- 1 càs de concentré de tomates
- 4 càs de crème de coco
- Huile d'olive
- Sel et poivre



Préparation

- ★ Faire tremper les lentilles dans de l'eau froide.
Pendant ce temps émincer l'échalote et la mettre dans une casserole avec les graines et de l'huile d'olive.
Faire dorer le tout puis ajouter le reste des épices.
- ★ Incorporer le concentré de tomates puis rincer les lentilles. Bien les égoutter et les ajouter dans la casserole.
- ★ Recouvrir d'eau, saler, et laisser cuire une quinzaine de minutes.
Les lentilles doivent être cuites, tendres et avoir doublé de volume.
- ★ Incorporer la crème de coco puis mixer grossièrement à l'aide d'un blender ou d'un mixeur plongeant.
- ★ Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et mettre en bocal. Laisser refroidir avant de placer au frais.
- ★ Cette tartinade se consomme avec du pain frais, pita ou **encore des crudités.**

