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.

Bentô crème lentilles corail cacahuètes, pâtes complètes et endive

On n'a jamais assez d'idées pour remplir sa **lunchbox** ou son **bentô**. Aujourd'hui, je vous propose une recette en mode « no-meat » mais qui permet de tenir jusqu'au soir =) Idéal aussi pour les sportifs qui ne mangent pas de viande.

Ingrédients pour 1 personne (1 bentô) : 1 endive crue – 1/2 CUP de Mezze Maniche Rigate complètes cuites (ou environ 50g) – Quelques feuilles de sucrine – 1/2 citron vert – 1cc de ciboulette émincée – 1cc de feuilles de coriandre émincées – 3CS de crème de lentilles corail cacahuètes – 1CS d'huile d'olive.

Dans votre bentô, disposez votre crème de lentilles corail sur les 2/3 de la boîte.

Plantez vos Mezze cuites sur la crème de façon à tout couvrir.

Coupez l’endive en 2, salez et poivrez l’intérieur.

Placez-la dans le bentô où il n’y a pas de crème de lentilles.

Coupez une rondelle de citron pour disposer sur les Mezze. Récupérez le zeste et le jus du reste.

Sur l’ensemble, parsemez la ciboulette et la coriandre émincée. Salez et poivrez.

Versez l’huile d’olive et le jus de citron.

Terminez par le zeste de citron vert et quelques grains de sésames noir et doré.

Et voilà, votre déjeuner sur le pouce est prêt pour être mis dans votre sac !

Porc sauce crémeuse soja, brocolis et pâtes complètes

Le Dimanche midi, souvent on est un peu en mode rapide… On a petit déjeuné tard et on manque d'idées ou de possibilités dans le frigo. Du coup, je vous propose cette fois-ci une recette de restes du frigo.

Ingrédients pour 2 personnes : 2 tranches de rôti de porc – 1 tête de brocolis – 2CS d'arrow-root – 200G de pâtes complètes cuites – 3CS de sauce soja claire – 1CS d'oignons émincés (vous pouvez utiliser des oignons rouges surgelés) – 1/2cc d'ail moulu – 2cc de sumac – 2CS d'huile de sésame – 2CS de jus de citron – 1CS de fond de veau.

Dans une sauteuse, faites chauffer votre huile.

Pendant ce temps, émincez votre oignon. Ajoutez-le avec l'ail et le sumac dans l'huile chaude. Faites revenir 2 à 3min.

Coupez les fleurettes de votre brocolis. Ne jetez pas le tronc. Épluchez-le et coupez-le en brunoise (petits dés). Ajoutez les fleurettes dans la sauteuse. Remuez et faites revenir pendant 5min.

Pendant ce temps, coupez les tranches de rôti en morceaux, et ajoutez-les au brocolis. Faites revenir encore quelques minutes pour colorer la viande.

Déglacez avec la sauce soja et le jus de citron. Mélangez bien et grattez pour décoller les sucs.

Singer avec l'arrow-root et une petite passoire (pour éviter les grumeaux) et le fond de veau. Bien remuer et ajoutez 1/2

verre d’eau (environ 12cl). Remuez bien et laissez la sauce épaissir sur feu doux, et remuez de temps en temps.

A côté de ça, faites cuire vos pâtes comme indiqué sur le paquet. L’essentiel étant qu’elles soient complètes.

Répartissez dans 2 assiettes préalablement chauffées 200g de pâtes. Puis couvrez avec le porc au brocolis. La sauce doit être nappante.

Servez de suite et bon appétit !