

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.