



Moelleux au chocolat et aux lentilles

Pour 4 personnes

200g de lentilles bien cuites
205g de chocolat noir dessert
50g de beurre
60g de sucre
3 œufs

Faire cuire les lentilles au préalable.

Pour ma part je prends l'option pressée et je les cuites à la cocotte minutes dans 5 volumes d'eau pendant 7 minutes après ébullition, mais vous pouvez aussi les cuire dans une casserole dans 3 volumes d'eau et compter 30 minutes après ébullition. L'essentiel c'est qu'elles soient bien cuites et fondantes pour pouvoir les mixer sans faire de grumeaux.

Préchauffer le four à 180°C.

Faire fondre le chocolat, y ajouter le beurre et le sucre. Ajouter les lentilles, les jaunes d'œufs et mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une consistance bien lisse. Battre les blancs en neige avec une pincée de sel et les incorporer délicatement au mélange lentilles-chocolat. Verser dans un moule beurré et fariné et enfourner 25 minutes à 180°C.

Laisser totalement refroidir avant de servir.

Tarte aux lentilles

Pour 4 personnes

150g de lentilles
75g de lardons fumés
100g de champignons de Paris
3 œufs
50g de crème fraîche
1 pâte feuilletée ou brisée
1 cuillère à café de curry
Sel, poivre

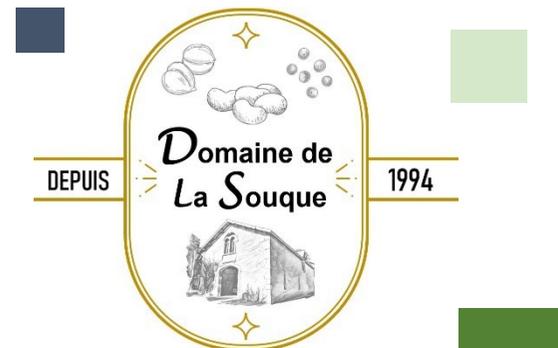
Rincer les lentilles et les faire cuire dans 3 volumes d'eau et compter 20 min après ébullition environ. Les égoutter et les réserver. Faire revenir les lardons dans une poêle avec les champignons coupés en fines tranches. Ajouter les lentilles et mélanger. Sortir la pâte du réfrigérateur.

Etaler la pâte dans un plat à tarte.

Placer le mélange de lentilles, lardons et champignon sur la pâte.

Dans un saladier battre les œufs avec la crème fraîche, le curry, le sel et le poivre et verser le mélange sur les lentilles

Enfournier la tarte pendant 40 minutes à 180°C.



Recettes :
Lentilles

Commandez en ligne et retrouvez toutes nos recettes sur :

www.lasouque.fr/boutique/





Salade de lentilles, tomates, féta

Pour 4 personnes
 150g de lentilles cuites
 6 tomates séchées
 50g de dés de féta

Pour l'assaisonnement :
 1 cuillère à soupe vinaigre balsamique
 1 grain d'ail pressé
 1 cuillère à café de miel
 1 cuillère à café de la moutarde
 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 Sel et poivre

Rincer les lentilles et les faire cuire dans 3 volumes d'eau. Compter 20 minutes après ébullition environ. Les goûter au fur et à mesure de la cuisson pour qu'elles soient tout juste fondantes

Les égoutter et les laisser totalement refroidir. Découper les tomates séchées en petits dés. Préparer la vinaigrette en mélangeant, l'ail, la moutarde, le miel, l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre.

Mélanger les lentilles avec les tomates séchées, les dés de féta et la vinaigrette !

Dahl de lentilles, coco, épinards

Pour 2 personnes il vous faut :
 1 cs d'huile d'olive
 1 oignon coupé en fines lamelles
 150 g lentilles vertes sèches
 120 g de pousse d'épinard fraîches
 1 cuillère à soupe de curry
 300 mL d'eau
 250 mL de lait de coco
 Sel et poivre

Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et y faire suer l'oignon pendant environ 3 minutes.

Ajouter les lentilles, le curry, la moitié des épinards, saler, poivrer et poursuivre la cuisson 2 minutes de plus.

Verser l'eau et le lait de coco, laisser mijoter environ 25 minutes en remuant de temps en temps.

Vérifier la cuisson des lentilles elles doivent être fondantes.

Ajouter le reste des épinards, poursuivre la cuisson 5 minutes et servir.

Le dahl est un plat indien rapide, facile à faire et qui permet de voyager via les papilles !



Salade de lentilles pour les fêtes !

Pour 4 personnes
 150g de lentilles cuites
 1 pamplemousse, 1 orange
 4 tranches de truites fumées
 2 Càs d'œufs de truites

Pour l'assaisonnement :
 1 cuillère à soupe de vinaigre de xérès
 1 grain d'ail pressé
 1 cuillère à café de miel
 1 cuillère à café de la moutarde
 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 Sel et poivre
 Du sésame et un peu de persil

Faire cuire les lentilles dans 3 volumes d'eau et compter 20 minutes après ébullition environ. Les égoutter et les laisser totalement refroidir. Découper des suprêmes de pamplemousse et d'orange, couper les tranches de truites fumées en petites lanières. Préparer la vinaigrette en mélangeant, l'ail, la moutarde, le miel, l'huile d'olive, le vinaigre du sel et du poivre. Disposer les lentilles et y déposer les suprêmes d'agrumes, les lanières de truites de la vinaigrette, les œufs de truites et quelques graines de sésame et feuille de persil pour la décoration !