Faites le plein d'Idées avec des lentilles

Gourmand & pratique en cuisine :
Les lentilles ont beaucoup à nous apporter.
Peu chères, faciles à stocker,
elles sont la base de recettes savoureuses.

APÉRO



Assortiments de dips de lentilles & légumes

Le dip de lentilles est une purée de lentilles cuites mélangé à du yaourt, ou du fromage blanc ou du lait fermenté (lait ribot, kéfir...).

Pour l'assaisonnement, sel poivre et au choix : ail, persil, épices, graines de sésame.

ENTRÉES



Soupe cocorail avec lentilles corail et lait de coco



Salade de lentilles au fromage (bleu, emmental...) et pommes 2

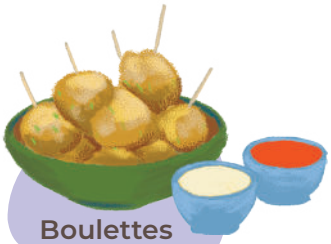


Soupe de lentilles à la tomate et au curry



Salade de lentilles et poisson fumé (haddock, harengs...), sauce fromage blanc

PLATS



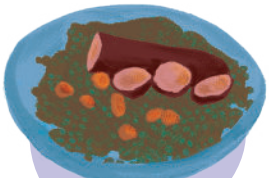
Boulettes végétariennes et sauce fraîche
(recette au verso)



Salade de lentilles / œuf poché 2



Curry de lentilles 1



Potée de saucisses-lentilles

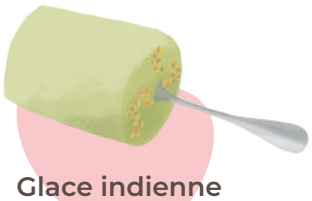
DESSERTS



Crème dessert lentilles à la vanille



Mini-gâteaux 1



Glace indienne
(recette au verso)

1 À retrouver dans le livret *« Cuisiner avec un petit budget : Recettes & astuces »* sur le site : **www.cerin.org/boite-a-outils/**

2 À retrouver avec plein d'autres recettes sur le site : **www.produits-laitiers.com/cuisine**

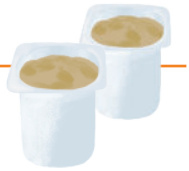
le + nutrition des lentilles

Les lentilles font partie de la famille des légumes secs, longtemps classées dans les féculents. Aujourd'hui c'est une famille d'aliments à part entière et il est recommandé d'en manger 2 fois par semaine. En plus de l'énergie, les légumes secs apportent des protéines et des fibres prébiotiques qui nourrissent les bactéries intestinales pour la bonne santé de notre flore.

cerin

Idées de recettes gourmandes avec des lentilles

Boulettes végétariennes et sauce fraîche



INGRÉDIENTS

- 2 pots (de yaourt) de lentilles cuites et réduites en purée (250 g)
- 1 pot de légumes râpés crus (courgette, carotte ou betterave...) ou reste de légumes cuits,
- ½ pot de flocons d'avoine
- Sel, poivre et épices au choix
- Au choix : persil, coriandre, ciboulette
- 1 pot de yaourt ou de fromage blanc ou de crème fraîche (100 g)





PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients.

Façonner en boulettes et faire cuire à la poêle ou au four dans un peu d'huile.



À déguster avec une sauce au yaourt ou à la crème et rajouter de la coriandre.

Glace indienne façon « kulfi »



INGRÉDIENTS

- 2 pots (de yaourt) de lentilles cuites et réduites en purée (250 g)
- 1 boîte de lait concentré sucré (400 g)
- 20cl de crème fraîche liquide
- Cardamome et/ou cannelle en poudre
- En option : 1 à 2 cuillérées à soupe de noix de coco râpée et/ou pistaches en morceaux



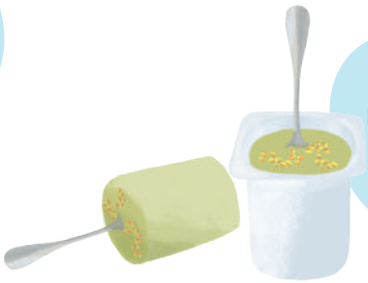
PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans une casserole, portez à ébullition puis baisser le feu.

Laisser mijoter 5 min à feu doux, en remuant sans cesse.

Verser dans des pots de petits-suisses vides en plantant une cuillère au centre de chacun. Ensuite faire prendre au congélateur (minimum 12h).

Démouler. Déguster !





Avant congélation, selon les envies, parsemez le dessus de chaque pot :

- de noix de coco
- de pistaches.



Quelques Idées en + Avec les lentilles :

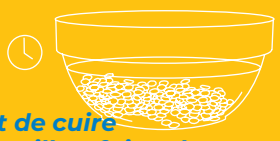




La base de recettes de dips peut servir pour faire des purées ou des soupes en ajoutant du lait et / ou de l'eau.



Les lentilles peuvent être remplacées par d'autres légumes secs : haricots rouges ou blancs, pois cassés...



Avant de cuire des lentilles, faites-les tremper quelques heures (sauf les lentilles corail). Elles cuiront plus vite et auront une belle tenue.

Vos Idées à vous

cerin

Conception : La-fabrique-créative — Illustrations : © Laura Bertrand