

Do it yourself

Cuisiner

Festival de lentilles

Blondes, vertes ou corail, les lentilles peuvent se cuisiner à toutes les sauces! Okapi te propose trois recettes végétariennes, testées et approuvées par l'équipe.

Les lentilles sont très bonnes pour la santé!

Elles apportent beaucoup de protéines (essentielle pour le développement des muscles) et de fibres (importante pour l'intestin). Elles permettent de cuisiner des recettes sans gluten, donc plus facile à digérer.



Houmous de lentilles aux amandes

Ingrédients: • 200 g de lentilles corail • 1 citron jaune • 1 gousse d'ail • 1 cuillère à soupe de purée d'amande • 1 cuillère à café de cumin moulu • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • 2 brins de persil • 50 g d'amandes entières torrifiées • Du sel et du poivre

1. Cuis les lentilles corail dans une casserole d'eau non salée, pendant 15 minutes.
2. Pendant ce temps, pèle et découpe la gousse d'ail.
3. Égoutte les lentilles, ajoute la purée d'amandes, le jus du citron, le cumin et l'ail. Mixe le tout.
4. Ajoute l'huile d'olive, sale, poivre et mélange à nouveau.
5. Pour la déco, parsème des feuilles de persil, et des amandes concassées.

Tu peux déguster ton houmous avec du pain pita.



Cupcakes au chocolat

Ingrédients: • 125 g de lentilles vertes • 10 cl de lait • 80 g de sucre • 3 œufs • 1 cuillère à soupe d'huile de colza • 30 g de poudre de noisettes • 1 cuillère à café de levure chimique • 200 g de chocolat fondu

1. Fais cuire 125 g de lentilles pendant environ 30 à 35 minutes. Il faut qu'elles soient très cuites!
2. Pendant ce temps, fais fondre ton chocolat au bain-marie ou au micro-ondes.
3. Égoutte tes lentilles et pèse 250 g de lentilles cuites.
4. Ajoute le lait et mixe le tout jusqu'à obtenir une pâte assez fine.
5. Ajoute le sucre, les œufs, l'huile, la poudre de noisettes, la levure et le chocolat fondu. Mélange le tout.
6. Verse la préparation dans tes moules à cupcakes.
7. Enfourne pendant 25 à 30 minutes à 170 °C (thermostat 6).
8. À la sortie du four, laisse refroidir un peu tes cupcakes et déguste-les!

Croquettes de lentilles avec sauce fromage frais et ciboulette

Ingrédients: • 130 g de lentilles blondes • 1/2 oignon • 1 bouquet de ciboulette • 1 pincée d'épice de ton choix (cumin, paprika...) • 1/2 citron • 50 g de farine • 1 œuf • de la chapelure • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Pour la sauce: • 200 g de fromage frais • 5 cl de crème liquide • 1 gousse d'ail

1. Fais cuire tes lentilles blondes pendant 25 minutes.
2. Pendant ce temps, pèle et hache l'oignon en petits morceaux. Cisèle quelques brins de ciboulette.
3. Dans un saladier, mixe tes lentilles cuites avec l'épice de ton choix, le jus du demi-citron et un œuf. Mixe légèrement pour garder un peu de lentilles entières.
4. Ajoute à cette purée de lentilles l'oignon, la ciboulette (gardes-en pour la sauce) et la farine. Puis mélange pour obtenir une pâte homogène.
5. Place ta préparation quelques minutes au réfrigérateur.
6. Forme des croquettes avec une cuillère ou tes mains farinées et enrobe-les de chapelure.
7. Fais chauffer l'huile d'olive dans une poêle et fais cuire les croquettes 5 minutes de chaque côté pour qu'elles soient bien dorées. Dispose-les sur de l'essuie-tout, pour absorber la graisse.
8. Pour la sauce, épluche et hache finement l'ail et la ciboulette restante. Dans un bol, mélange le fromage frais, la crème liquide et ajoute l'ail et la ciboulette.



Textes: Patrice Eglin. Photos et schéma: Patrice Eglin. Merci à Lénie, Nils et Maé pour leur participation.