

LA RECETTE du LUNDI

crème apéro lentilles corail coco et ses crackers

apéro



INGRÉDIENTS

- 200 g de lentilles corail (disponibles en magasin)
- 50 ml de lait de coco (disponible en magasin)
- Le jus d'un citron vert
- 1 c. à café de poudre d'amande
- 1 c. à café de curry fort de Bombay (ou Madras pour une version plus douce)
- 1 c. à café de poudre de cumin
- 1 gousse d'ail
- Quelques branches de coriandre fraîche
- Fleur de sel au zeste de citron vert (ou fleur de sel classique)



Pour 4 personnes



PRÉPARATION :



- Cuisson des lentilles
- Rincer les lentilles, les verser dans trois fois leur volume d'eau froide. Porter à ébullition et cuire 10 minutes. Égoutter soigneusement.
- Mixage
- Dans le bol d'un blender ou mixeur, mettre les lentilles cuites, le lait de coco, la poudre d'amande, les épices, l'ail, la coriandre, le jus de citron et le sel. Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
- Ajustement
- Si la crème est trop épaisse, rajouter un peu de lait de coco ou de citron selon vos goûts. Goûtez et ajustez l'assaisonnement.
- Réfrigération (optionnel)
- Vous pouvez la servir directement ou la laisser au frais pour une texture plus ferme.
- 💡 Conseil gourmand
- Servez cette crème de lentilles avec des légumes croquants, du pain pita ou les crackers maison ci-dessous. Un filet d'huile citron gingembre ou un peu de zeste de citron râpé relèveront encore plus les saveurs.

