

31 janvier 2009

Lentilles à l'indienne

Pour 6 personnes:

- ◇ 500 g de lentilles vertes,
- ◇ 450 g de carottes,
- ◇ 2 oignons, 2 clous de girofle,
- ◇ 2 gousses d'ail,
- ◇ 1 feuille de laurier,
- ◇ 1 branche de thym,
- ◇ 1 cube de concentré de volaille,
- ◇ 1/2 citron,
- ◇ 4 cuillères à soupe de crème fraîche,
- ◇ 1 cuillère à café de curry en poudre,
- ◇ 1 cuillère à moka de purée de piment,
- ◇ 1 bouquet de coriandre fraîche, sel, poivre.
- ◇



Versez les lentilles dans un faitout

Mouillez avec 1 litre d'eau froide, ajoutez 2 carottes épluchées, coupées en rondelles, les oignons piqués d'un clou de girofle, les gousses d'ail pelées, 1 feuille de laurier, 1 branche de thym et le cube de concentré de volaille émietté.

Portez à ébullition et laissez mijoter 30 à 40 minutes.

Pendant ce temps, faites cuire le reste des carottes, épluchées, à la vapeur 15 minutes.

Mixez-les en crème avec 200 g de lentilles prélevées du faitout en fin de cuisson ainsi que 2,5 dl de bouillon, crème fraîche, curry, piment et citron.

Salez, poivrez.

Goûtez, rectifiez l'assaisonnement selon votre goût

Dressez sur assiettes les lentilles tièdes avec la crème pimentée froide.

Saupoudrez de coriandre ciselée

Participants:

David

Flora

Eric

Fabrice

Annie

Françoise