

Tartinade carottes – lentilles corail



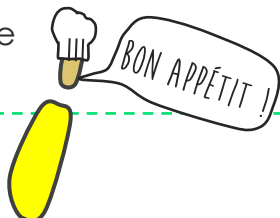
25' Temps de préparation

30' Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingrédients

- 1 verre de lentilles corail
- 2 verres d'eau
- 2 carottes
- 1 feuille de laurier
- 2 c.a.s de purée de cacahuète
- Sel



- 1** Rincez les lentilles et lavez les carottes si vous voulez garder la peau. Coupez les carottes en rondelles.
- 2** Dans une casserole, versez l'eau, les lentilles, le laurier, les carottes et le sel. Portez à ébullition et laissez cuire doucement pendant 20 minutes. Laissez ensuite gonfler pendant 10 mn, hors du feu, à couvert.
- 3** Enlever la feuille de laurier, mixez le tout et ajoutez la purée de cacahuète. Laissez refroidir.
Vous pouvez le présenter dans un joli bol à l'apéro avec des toasts et des crudités (radis, chou fleur, chou-rave, etc.) ou l'emporter pour le pique-nique !



N'hésitez pas à varier les saveurs en changeant par exemple la purée de cacahuète par de l'ail et des épices (cumin, curcuma, gingembre et/ou curry) ou échalotes hachées finement et herbes fraîches (persil, coriandre)