



Galettes de lentilles

Des lentilles que vous avez bien cuites

1 oeuf

De la coriandre ou du persil

1 oignon, 2 gousses d'ail

1 c. à café de cumin en poudre, 1 c. à café de curcuma

1 piment frais ou du piment en poudre, sel et poivre

Dans un saladier mélangez la purée de lentilles avec l'oignon finement haché et l'œuf.

Ajoutez ensuite l'ail haché, le cumin en poudre, le curcuma, le piment et la coriandre ou le persil finement ciselés.

Salez et poivrez à souhait.

Réservez au frais pendant au moins 10 minutes.

Façonnez des petites galettes.

Si elles sont trop liquides rajouter un peu de farine ou des flocons de céréales.

Faites-les cuire de deux côtés dans une poêle dans de l'huile bien chaude.

Ensuite, égouttez-les dans du papier absorbent.

Vous pouvez aussi les cuire au four à 200° pendant 15 mn, pensez à les retourner.

Lentilles à la bolognaise

250 g de lentilles

1 oignon, 1 carotte

250 g de viande hachée

125 ml de vin rouge

Un peu de concentré de tomate

500 ml de coulis de tomate

Herbes de Provence, sel, poivre

Peler l'oignon, la carotte et émincer.

Dans une grande sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir les légumes.

Ajouter la viande et laisser colorer quelques minutes. Saler et poivrer.

Ajouter le vin, l'eau, le concentré de tomate, le coulis et les herbes.

Laisser mijoter 15 min sur feu doux.

Pendant ce temps, mettre les lentilles dans une grande casserole et laisser cuire à frémissements pendant 20 min.

Égoutter et verser dans la sauce (en retirer un peu avant si nécessaire et ajuster la quantité désirée).

Mélanger quelques instants sur feu moyen et rectifier l'assaisonnement



Lentilles et quinoa aux poireaux confits

150 gr de lentilles
150 gr de quinoa
2 oignons, 2 poireaux
Huile d'olive, sel et poivre
1 c à s de moutarde à l'ancienne
2 c à s de vinaigre de cidre
Ciboulette, persil

Rincer et mettre les lentilles à cuire dans une grande casserole d'eau ou à la cocotte minute, avec une feuille de laurier et 2 clous de girofles.

Émincer les oignons et les poireaux et les faire dorer dans l'huile d'olive jusqu'à une légère coloration des sucres.

15 mn avant la fin de cuisson des lentilles, ajouter le quinoa (préalablement rincer dans de l'eau)

Égoutter le tout, puis mélanger aux poireaux et oignons confits.

Mélanger la moutarde, le vinaigre, la ciboulette et le persil finement ciselés.

Ajouter l'ensemble moutarde, vinaigre, ciboulette, persil dans les lentilles, quinoa, bien mélanger.

Tartinade de lentilles

250g de lentilles
Des herbes de Provence
1 oignon
1 pincée de : paprika, cumin, coriandre
2 c à s de pistaches ou de pignons de pin
Du jus de citron
Une dizaine de feuilles de menthe, persil et coriandre

Faire cuire les lentilles.

Pendant ce temps, émincer l'oignon et le faire revenir dans un peu d'huile sur feu moyen.

Il doit colorer, devenir tendre, presque caraméliser, ajoute un peu d'eau si nécessaire.

Ajouter ensuite les épices et poursuivre la cuisson 1 minute.

Cette étape est très importante pour bien parfumer ta tartinade.

Egoutter soigneusement les lentilles (elles se transforment en purée, c'est normal) et laisser-les tiédir.

Garder un peu d'eau de cuisson.

Mixer le tout : oignon, lentilles, menthe, jus de citron, pignons, sel poivre.

Ajouter un peu d'eau de cuisson si l'on veut une consistance plus liquide.

Ajuster l'assaisonnement, 2 gouttes de sauce piquante ou de miso pour relever.

Servir tiède ou à température ambiante sur des tranches de pain grillées