

FICHE DE RECETTE

Dahl de lentilles corail ou en burger

Claude Pohlig

Type de recette	Plat
Nombre de portions	10
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Lentilles corail	500	gr
Lait de coco	1 boîte	
Bâtons de cannelle	2 bâtons	
Oignons	3	
Gousses d'ail	2	
Boite de tomates pelées	2 boîtes	
Feuille de laurier		
Chou blanc	1	
Botte de persil	1 botte	
Curcuma	1	cuillère
Huile d'olive		
Farine de pois chiche	100	gr
Flocon de sarrasin	200	gr

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. **Hacher** les oignons et l'ail, les faire suer à l'huile d'olive avec un peu de sel.
2. **Faire perler** les lentilles 5 minutes, ajouter les tomates, le lait de coco et les épices
3. **Mijoter** à couvert à feu doux sans remuer à la cuillère
4. Lorsque les lentilles s'écrasent, **mélanger** le tout avec une spatule
5. **Rectifier** l'assaisonnement
6. Peut être servi chaud avec du riz ou froid

En burger

1. **Mélanger** 500 gr de dahl avec les flocons de sarrasin et 50 gr de farine de pois chiche
2. **Faire refroidir** et mouler à la bouleuse dans de la farine de pois chiche
3. **Mettre sur plaque huilée** et passer au four à 170°, retourner éventuellement à mi-cuisson
4. **Râper** les légumes et huiler légèrement. Laver et essorer le persil, mixer avec l'huile d'olive, saler et ajouter le parmesan moulu
5. **Dresser** sur le lit de légumes et saucer de pesto

