

Lentilles à l'indienne

Quantité : pour 6 personnes - Durée totale : 1 heure

Ingrédients

- 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 bouillon cube de volaille
- 1/2 Citron
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry doux
- 1/2 cuillère à café de purée de piment
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche
- sel et poivre.

Préparation

1. Éplucher les oignons et les gousses d'ail.
2. Peler les carottes et les couper en rondelle.
3. Rincer les lentilles et les verser dans un faitout.
4. Mouiller avec 1 1/2 litre d'eau froide.
5. Ajouter la moitié des carottes, les oignons piqués d'un clou de girofle, les gousses d'ail pelées, 1 feuille de laurier, 1 branche de thym et le bouillon cube émietté.
6. Porter à ébullition et laissez mijoter 30 à 40 minutes.
7. Pendant ce temps, faire cuire le reste des carottes épluchées et coupées en rondelle à la vapeur.
8. Quand elles sont cuites, les mixer en crème avec 200 g de lentilles prélevées du faitout, la crème fraîche, le curry, la purée de piment, le jus du citron et du bouillon de cuisson. Goûter et rectifier l'assaisonnement le cas échéant.
9. Rincer et ciseler la coriandre.
10. Dresser sur assiettes les lentilles tièdes avec la crème pimentée froide.
11. Saupoudrer de coriandre et servir aussitôt.

Publié par Lucullent le 4 décembre 2009. Dernière modification le 17 septembre 2012.