

Tartinade de lentilles corail façon houmous

Écrit par Monique

Dimanche, 05 Novembre 2017 19:47 -

Les ingrédients :

- 150 g de lentilles corail
- ½ citron pressé
- 5 tomates rôties ou séchées conservées à l'huile
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de purée de sésame (tahin vendu en pot) ou purée d'amandes
- 1 gousse d'ail pilé ou haché
- Sel, poivre, cumin en poudre et paprika.
- 5 cl de lait de coco

Préparation :

Cuire les lentilles pendant 15 mn, en les mettant dans une casserole avec 2 fois leur volume d'eau froide, puis les égoutter s'il reste de l'eau de cuisson. Pendant la cuisson des lentilles, réhydrater les tomates dans un bol d'eau chaude pendant 5 mn environ, puis les égoutter et enlever les peaux en peu fermes.

Placer tous les ingrédients dans un bol mixeur et mixer pendant 1 à 2 mn pour obtenir un mélange assez lisse.

Rectifiez l'assaisonnement et placer 30 mn au réfrigérateur.