



# Les LENTILLES

Voici 2 recettes sympas

## Dahl de Lentilles Corail

- Ingrédients : 200 g de lentilles corail, 1 c. à café de curcuma, 2 piments rouges, 1 c. à soupe de graines de moutarde, 1 c. à soupe d'huile végétale, 1 c. à soupe de sucre roux, 2 yaourts grecs, 1 concombre, 1 gousse d'ail émincé, 1 c. à café de cumin, sel/poivre
- Préparation : Faites chauffer l'huile dans une casserole, ajoutez les graines de moutarde et les piments émincés. Ajoutez les lentilles, le curcuma, et le sucre. Couvrez d'eau et laissez mijoter. Pendant ce temps, préparer le raita : après avoir épluché et retiré les graines du concombre, coupez le en minis dés. mélangez-le avec les yaourts, l'ail, le cumin. Salez, poivrez. Dès que les lentilles sont cuites, servez avec le raita et du riz basmati.



SE RÉAPPROPRIER

# Les LENTILLES

## Burgers végétariens aux Lentilles

- Ingrédients : 500 g de lentilles vertes cuites, 1 oignon haché fin, 1 carotte râpée, 1 gousse d'ail émincée, 1 c. à soupe de concentré de tomates, 1 c. à café de cumin, 1 œuf, 60 g de chapelure, Sel, Poivre, Huile d'olive
- Préparation : Faites revenir l'oignon et l'ail dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez la carotte râpée et le cumin, et laissez cuire quelques minutes de plus.  
Dans un grand bol, écrasez les lentilles cuites avec le concentré de tomates. Ajoutez le mélange d'oignon et de carotte, l'œuf et la chapelure. Salez. Poivrez. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène. Formez des galettes. Ajoutez un peu de chapelure si le mélange est trop humide.  
Dans une poêle chaude huilée, faites cuire les galettes +/- 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.  
Servez avec une salade, des tomates... et un petit burger selon votre envie.