

Tapenade lentilles-carottes

Ingrédients pour 4 personnes

100g de lentilles corail sèches
2 càs de Tahin non salé
Le jus d'1/2 citron
1 grosse carotte
1 gousse d'ail pressée
1/2 botte de coriandre
1 c à café d'épices au choix
(cumin, curcuma, épices
Cajun, 4 épices, etc.)
Une pincée de sel
Poivre noir moulu

Prix / personne : 0,64 €

Prix / personne avec fruits et
légumes bio : 0,69 €

Instructions

- Cuire les lentilles corail pendant 15 min dans 3 fois leur volume d'eau.
- Egoutter les lentilles, garder un peu de jus de cuisson (un verre).
- Les rincer à l'eau froide.
- Mettre tous les ingrédients dans un cutter et hacher longuement pour obtenir une pâte homogène.
Ajouter un peu d'eau de cuisson si nécessaire.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Réserver au frigo jusqu'à utilisation.

Astuces :

- Servir avec du pain pita que l'on déchire et trempe dans la tapenade.
- Tartiner sur des sandwichs en remplacement de la mayonnaise et charcuteries.
- Accompagner des bâtonnets de légumes à l'apéritif.

Informations diététiques

- Les lentilles font aussi partie de la famille des légumineuses, ils ont donc les mêmes propriétés nutritionnelles que les pois chiches.
- Le tahin est une crème de sésame. Les graines de sésame sont composées de matières grasses intéressantes (oméga 6) car elles permettent le bon fonctionnement du cœur. Elle est néanmoins à consommer en quantité modérée.

Source recette : www.uclouvain.be