SALADE FETA ET AVOCAT AUX LENTILLES CORAIL

Pour : 6 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

250 g de lentilles corail, 100 g de Feta, 2 avocats, 1 petit poivron vert ou jaune, 1 citron vert, 1 oignon rouge, 1 gousse d'ail, 10 feuilles de basilic et/ou de coriandre, 1 cuillère à café d'huile d'olive, sel, poivre.

Mise en œuvre :

1. *Faites cuire les lentilles corail pendant 20 mn dans un grand volume d'eau.*
2. *Égouttez-les et laisser-les refroidir dans un grand saladier. Pendant ce temps, coupez le poivron, la Feta et les avocats en petits dés.*
3. *Épluchez et coupez très finement l'oignon rouge et la gousse d'ail.*
4. *Lavez et ciselez les feuilles de coriandre et de basilic.*
5. *Incorporez tous ces ingrédients dans le saladier.*
6. *Mélangez avec les lentilles corail.*
7. *Ajoutez l'huile d'olive et le jus du citron vert. Salez et poivrez.*
8. *Conservez au réfrigérateur ½ heure au minimum.*
9. *Servez cette délicieuse salade bien fraiche, avec des grillades. Vous pouvez tout à fait remplacer l'huile d'olive par de l'huile de noix. Décorez avec des feuilles de roquette ou des jeunes pousses d'épinard.*

PURÉE DE LENTILLES CORAIL ET CAROTTES

Pour : 4 personnes

Ingrédients :

400 g de carottes, 250 g de lentilles corail, 2 échalotes, 1 c. à café rase de curcuma, 2 brins de coriandre, sel, poivre.

Mise en œuvre :

1. *Lavez et grattez les carottes. Râpez-les grossièrement ou coupez-les en très petits morceaux. Épluchez et émincez l'oignon. Rincez les lentilles à l'eau froide.*
2. *Déposez tous les ingrédients dans une grande casserole ou un autocuiseur et couvrez d'eau à ras. Couvrez et faites cuire doucement jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres.*
3. *Après la cuisson, réduisez les lentilles et les carottes en purée au moulin à légumes. Incorporez le beurre, du sel et du poivre. Remuez énergiquement et servez.*
4. *Verser la purée dans un plat et la servir.*

POISSON COCO, CITRON VERT ET SON DÔME DE LENTILLES CORAIL

Pour : 4 personnes

Ingrédients :

4 petits filets de perche du Nil (ou un autre poisson), 1 cuillère à soupe de curry en poudre, 1 cuillère à café de gingembre en poudre, 2 citrons vert, 200 à 300 ml de lait de coco, 1 cuillère à soupe de crème fraiche, 1 filet d'huile d'olive, Sel et poivre, 2 petits verres de lentilles corail, 1/2 bouillon cube de légumes, un peu de coriandre ciselée (éventuellement).

Mise en œuvre :

1. ***Faire mariner le poisson :** presser les citrons vert. Découper le poisson en gros carrés. Mettre le poisson dans un plat creux, répartir le curry, le gingembre et le jus de citrons dessus. Couvrir d'un film plastique et laisser mariner au frais pendant 1 heure.*
1. ***Préparer les lentilles :** faire bouillir de l'eau (trois fois le volume des lentilles) et le bouillon cube dans une casserole. Quand l'eau bout, verser les lentilles préalablement rincées à l'eau froide et faire cuire à feu doux pendant 8 à 12 mn en remuant de temps en temps. S'il reste de l'eau à la fin de la cuisson, égoutter dans une passoire sinon réserver dans la casserole en couvrant.*
1. ***Cuire le poisson :** dans une sauteuse antiadhésive, faire chauffer un filet d'huile d'olive. Saisir les morceaux de poisson jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter le lait de coco et le jus de la marinade. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes. Ajouter la crème fraîche, bien mélanger et éteindre le feu.*
1. ***Servir bien chaud** avec un peu de coriandre ciselée ou de persil. Pour décorer, faire un petit dôme de lentilles corail (avec une petite tasse ou un autre récipient de petit capacité).*

TERRINE DE LENTILLES CORAIL AUX LARDONS

Pour un moule à cake
8 à 10 tranches

Ingrédients :

4 branche(s) de persil plat, 1 oignon(s) rouge(s), 2 gousse(s) d' ail, 1 cuillère(s) à soupe d' huile d'olive, 200 g de lentilles corail, 1 cuillère(s) à soupe de paprika, 150 g de lardons, 85 cl de bouillon de volaille, 2 cuillère(s) à soupe de Concentré de Tomates, 1 oeuf(s), 2 cuillère(s) à soupe de crème fraiche liquide, sel, poivre.

Mise en œuvre :

1. *Lavez, effeuillez et ciselez le persil. Pelez et hachez l'oignon et l'ail.*
2. *Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Faites-y revenir l'ail et l'oignon haché en remuant pendant 2 minutes.*
3. *Ajoutez les lentilles et saupoudrez de paprika. Mélangez et versez le bouillon. Portez à ébullition. Aux premiers frémissements, baissez le feu, couvrez et faites mijoter 30 minutes.*
4. *Pendant ce temps, faites chauffer une poêle à blanc et faites-y dorer les lardons jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Retirez du feu, ajoutez le concentré de tomate et le persil ciselé. Mélangez et réservez.*
5. *Préchauffez le four thermostat 6/7 (200°C).*
6. *Réduisez les lentilles en une purée grossière avec un mixeur. Versez-la dans un saladier ajoutez l'oeuf, la crème liquide et les lardons au concentré de tomate. Salez et poivrez. Mélangez bien.*
7. *Huilez un moule à cake. Versez la préparation dans le moule et enfournez. Faites cuire 40 minutes.*
8. *Sortez la terrine du four et laissez refroidir complètement avant de démouler. Servez en tranches.*

Livret Recettes
Lentilles Corail

Vivien Paille

Lentilles Corail

Bienfaits nutritionnels

- Originaire principalement d'Afrique du Nord et du Moyen Orient, La Lentille Corail est une légumineuse, dont la teneur élevée en protéines et en fibres lui confère des caractéristiques nutritionnelles exceptionnelles.
- La Lentille Corail Vivien Paille, un produit sain et naturel, favorisant la composition de menus équilibrés.

Cuisson rapide

- Délicatement décortiquée, la Lentille Corail ne nécessite pas de trempage au préalable.
- Facile à préparer, cuite en 8/10 minutes, la Lentille Corail permet une utilisation variée.

Mises en oeuvre multiples et variées

- froides : en salades, hors d'oeuvre
- en légumes d'accompagnement, garniture
- en galettes, gratins, terrines
- en soupes et potages.

Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes pour 100 g

Energie	Protéines	Glucides	Lipides
332 kcal (1410 kJ)	23,8 g	56,3 g	1,3 g

Rendement

1 sac de 2,5 kg de Lentilles Corail = de 35 à 50 couverts, selon la recette mise en oeuvre.

EAN 13	Désignation du produit	Poids Net UVC	UVC/ Colis	Colis/ Palette	Poids net Palette	Hauteur totale palette
3 03982 053015 9	Lentilles Corail 2,5 kg	2,5 Kg	6	48	720 Kg	143 cm

Mode opératoire

- En garniture : prévoir 60 g de Lentilles Corail sèches par personne, rincer les Lentilles à l'eau froide, les mettre dans 2 fois leur volume d'eau et laisser bouillir, à couvert, pendant 8 à 10 minutes, saler en fin de cuisson.
- Autres recettes (terrine, galette, gratin, plat complet, soupe) : adapter le temps de cuisson, la quantité de Lentilles Corail, et le volume d'eau selon la recette désirée.

FLAN DE LENTILLES CORAIL

Pour un moule à cake
8 à 10 tranches
Préparation : 25 min
Cuisson : 1 heure

Ingrédients :

180 g de lentilles corail, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 3 carottes, 1 courgette, 1/2 litre de bouillon de légumes, 3 œufs, 20 cl de lait, 1 c. à soupe de thym, 1 c. à soupe de curry, sel, poivre, huile d'olive.

Mise en œuvre :

1. *Éplucher et émincer les oignons. Les faire revenir quelques minutes dans de l'huile, dans une sauteuse.*
2. *Ajouter l'ail, les lentilles, les légumes épluchés et coupés en dés ainsi que le bouillon.*
3. *Couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'à absorption complète du bouillon.*
4. *Dans un saladier, casser les œufs.*
5. *Ajouter le lait, le thym et le curry.*
6. *Incorporer le mélange aux légumes et mélanger.*
7. *Rectifier l'assaisonnement.*
8. *Verser la préparation dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé.*
9. *Placer dans un four préchauffé à 180° pour 1 heure.*
10. *Laisser refroidir avant de servir.*

SOUPE DE LENTILLES CORAIL AU CURRY

Pour 3/4 personnes

Ingrédients :

1 oignon, 250 g de lentilles corail, 1l d'eau, curry, sel, poivre.

Déco :

un peu de yaourt nature brassé, une feuille de curry ou feuilles de coriandre.

Mise en œuvre :

1. *Dans une cocotte, faire revenir l'oignon coupé en dés avec un peu d'huile d'olive.*
2. *Ajouter les lentilles puis l'eau.*
3. *Porter à ébullition et faire cuire 15mn.*
4. *Mixer.*
5. *Saler, poivrer, ajouter le curry.*
6. *Décorer d'un peu de yaourt brassé nature et d'une feuille de curry ou de feuilles de coriandre.*

Vivien Paille

Vivien Paille Restauration

SOUFFLET ALIMENTAIRE
Rue du Petit Bruxelles - 59300 VALENCIENNES
Tél. : 03 27 20 09 09 - Email : fvail@soufflet-group.com

soufflet alimentaire