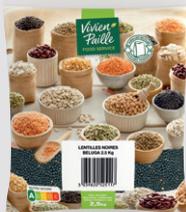


# LENTILLES BÉLUGA À L'IZIKI



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOTRE PRODUIT



**Lentilles noires Béluga**  
2,5 kg



**4-6**  
PERS.



**20**  
MIN.



**30**  
MIN.

## INGRÉDIENTS

- **300 g de lentilles Beluga Vivien Paille**
- 15 g d'algues Iziki séchées
- 3/4 l d'eau environ
- 1 c.s de tamari
- 1 oignon blond
- 1 gousse d'ail
- 1 c.s d'huile de colza (facultatif).

## ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Rincer les algues.  
Mettre à tremper 5 à 10 minutes dans un bol d'eau.  
Hacher l'oignon.
2. Égoutter, puis transférer dans une casserole.  
Verser 3/4 l d'eau, ajouter l'oignon.  
Couvrir au 3/4 et porter à ébullition.
3. Après 5 minutes de cuisson, ajouter les lentilles Béluga.  
Poursuivre la cuisson pendant 20 minutes.  
Verser un peu d'eau au besoin.
4. Hors du feu, ajouter le tamari, l'huile de colza et la gousse d'ail écrasée.  
Mélanger et servir chaud ou froid.