

# PURÉE DE LENTILLES CORAIL ET CAROTTES



## UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Lentilles corail  
2,5 kg



Lentilles corail BIO  
2,5 kg



4  
PERS.



20  
MIN.



30  
MIN.

## INGRÉDIENTS

- 250 g de lentilles corail
- 400 g de carottes
- 2 échalotes
- 1 c.c rase de curcuma,
- 2 brins de coriandre
- Sel, poivre.

## ÉTAPES DE LA RECETTE

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.