



DES IDÉES RECETTES POUR CUISINER VOS

Lentilles corail

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.

POISSON COCO, CITRON VERT ET LENTILLES CORAIL



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Lentilles corail
2,5 kg



Lentilles corail BIO
2,5 kg



4
PERS.



1
HEURE



25
MIN.

INGRÉDIENTS

- 2 petits verres de lentilles corail
- 4 petits filets de perche du Nil (ou autre poisson)
- 1 c.s curry en poudre
- 1 c.c gingembre en poudre
- 2 citrons vert
- 200 à 300 ml de lait de coco
- 1 c.s de crème fraîche
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1/2 bouillon cube de légumes
- Coriandre ciselée (éventuellement).

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Marinade : presser les citrons vert. Découper le poisson en gros carrés, le mettre 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.
2. Préparer les lentilles : faire bouillir de l'eau (3x le volume des lentilles) et le bouillon cube dans une casserole. A ébullition, verser les lentilles rincées et cuire à feu doux 8 à 12 min. en remuant. Egoutter et réserver en couvrant.
3. Cuire le poisson : Saisir les morceaux de poisson avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter le lait de coco, la marinade, sel et poivre. Couvrir et mijoter à feu doux pendant 10 min. Ajouter la crème fraîche, bien mélanger et éteindre le feu.
4. Servir bien chaud sur un faire un petit dôme de lentilles corail. Décorer avec un peu de coriandre ciselée ou de persil.

TERRINE DE LENTILLES CORAIL AUX LARDONS



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Lentilles corail
2,5 kg



Lentilles corail BIO
2,5 kg



INGRÉDIENTS

- 200 g de lentilles corail
- 4 branches de persil plat
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 c.s d'huile d'olive
- 1 c.s de paprika
- 150 g de lardons
- 85 cl de bouillon de volaille
- 2 c.s de concentré de tomates
- 1 œuf
- 2 c.s de crème fraîche liquide
- Sel, poivre.

ÉTAPES DE LA RECETTE

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 mn.
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 mn.
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'œuf, 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 mn.
8. Sortez la terrine du four et laissez refroidir complètement avant de démouler. Servez en tranches.

FLAN DE LENTILLES CORAIL



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Lentilles corail
2,5 kg



Lentilles corail BIO
2,5 kg



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.s de thym
- 1 c.s de curry
- Sel, poivre
- Huile d'olive.

ÉTAPES DE LA RECETTE

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



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Lentilles corail
2,5 kg



Lentilles corail BIO
2,5 kg



3-4
PERS.



20
MIN.



20
MIN.

INGRÉDIENTS

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

Déco :

- Un peu de yaourt nature brassé
- Une feuille de curry ou feuilles de coriandre.

ÉTAPES DE LA RECETTE

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 15 mn.
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.

SALADE FETA, AVOCAT ET LENTILLES CORAIL



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Lentilles corail
2,5 kg



Lentilles corail BIO
2,5 kg



4
PERS.



15
MIN.



4
MIN.

INGRÉDIENTS

- 250 g de Lentilles Corail Vivien Paille
- 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 c.c d'huile d'olive
- Sel, poivre.

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Faites cuire les lentilles corail pendant 4 min dans un grand volume d'eau.
2. Egouttez-les et laissez-les refroidir dans un grand saladier. Pendant ce temps, coupez le poivron, la Feta et les avocats en petits dés.
3. Epluchez et coupez finement l'oignon rouge et la gousse d'ail.
4. Lavez et ciselez les feuilles de coriandre / basilic. Incorporez tous ces ingrédients dans le saladier. Mélangez avec les lentilles corail.
5. Ajoutez l'huile d'olive et le jus du citron vert. Salez et poivrez.
6. Conservez au réfrigérateur ½ heure minimum. Servez cette salade bien fraîche avec des grillades.

VERRINES LENTILLES CORAIL ET CREVETTES ROSES



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Lentilles corail
2,5 kg



Lentilles corail BIO
2,5 kg



INGRÉDIENTS

- 100 g de lentilles corail Vivien Paille
- 1 carotte
- 3 feuilles de basilic
- 1 demi-courgette
- 8 ou 10 crevettes roses
- 1 citron
- Ail
- Persil
- Huile d'olive

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Faire cuire les Lentilles corail dans l'eau salée frémissante pendant 5 min (veillez à ne pas trop les faire cuire afin qu'elles ne se réduisent pas en purée). Puis ajoutez la carotte et la courgette coupées en petits bâtonnets. Egouttez et laissez-les refroidir.
2. Préparez une vinaigrette à base d'huile d'olive, le jus de la moitié du citron, du basilic, sel et poivre.
3. Mélangez délicatement la vinaigrette aux lentilles en veillant à ne pas les écraser.
4. Dans une poêle, faites suer l'ail finement ciselé dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les crevettes roses décortiquées, les zestes du citron et remuez vivement. Au bout de 2 à 3 min., déglacez avec le jus de la moitié du citron et ajoutez du persil coupé très finement. Continuez la cuisson à feu vif pendant 2 min.
5. Dressez les verrines avec le mélange lentilles et petits légumes puis déposez dessus une crevette.

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR :



www.vivienpaille-foodservice.com

VIVIEN PAILLE FOODSERVICE

41, rue du petit Bruxelles
59300 Valenciennes



*Le spécialiste de la solution végétale
pour les Professionnels de la Restauration*

UNE FILIALE
Avril