

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.