

Plat lentilles sauce curcuma

Pour 4 personnes.

Ingrédients :

- 400g de lentilles vertes cuites (environ 200 g sèches)
- 150 g de carottes
- 100 g de champignons
- 350 g de sauce tomate
- 1 gros oignon
- 3 pincées de paprika fumé
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. d'origan
- Huile d'olive
- Coriandre fraîche

Pour la sauce curcuma :

- 40 g de purée de cajou
- 40 g d'eau
- 1 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à c. rase de curcuma
- Sel et poivre

Préparation :

- Couper les carottes et les champignons en brunoise.
- Faire cuire les lentilles crues et les carottes à l'eau.
- Faire rissoler à la poêle l'oignon émincé avec l'huile d'olive, le cumin et le paprika.
- Dès que les oignons sont fondants, ajouter les champignons et continuer la cuisson 2mn.
- Ajouter carottes, lentilles, sauce tomate et 1 c. à s. d'huile d'olive.
- Saler et poivrer puis laisser mijoter quelques minutes.

- Préparer la sauce curcuma : délayer la purée de cajou avec le jus de citron et l'eau jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse.
- Ajouter le curcuma. Saler et poivrer.

Servir ce plat de lentilles avec des légumes au choix. Verser la sauce curcuma et parsemer de coriandre fraîche.