



Fiches recettes :

La lentille noire Beluga



Rappel : Pour tous les légumes secs ou céréales, il est préférable de les rincer avant cuisson.

5 bis rue Julien Joly - 54123 Viterne
contact@luthopie.fr - www.luthopie.fr



Salade de lentilles à la grecque

4 pers. – Préparation 50 minutes



1.3L d'eau - 180g de Lentilles noires Beluga - 1 oignon rouge
– 1 tomate séchée – 50g de salades, mesclun ou de jeunes
pousses d'épinard

1. Rincer les lentilles puis les cuire à l'eau bouillante pendant 15 minutes ou plus suivant les goûts. Une fois cuites, bien égoutter.
2. Émincer l'oignon et les tomates séchées
3. Ajouter les feuilles de verdure
4. Poivrer et assaisonner à votre convenance
5. Faites-vous plaisir à rajouter des cacahuètes grillées, des olives noires, des noix à votre convenance !



Salade de lentilles Beluga carotte

4 pers. – Préparation 30 minutes



2 carottes, 2 oignons cébettes, 1 oignon rouge, 12 feuilles de livèche ou 2 brins de persil plat, 300 g lentilles béluga, 4 c.a.s vinaigre de cidre, 4 c.à.s d'huile de lin, 4 c.a.s d'huile de noisette, sel, poivre

1. Rincer les lentilles puis les cuire à l'eau bouillante pendant une vingtaine de minutes. Une fois cuites bien égoutter.
2. Émincer l'oignon, les oignons cébettes et les herbes aromatiques.
3. Réaliser à l'économe des lanières de carottes.
4. Réaliser une vinaigrette avec les huiles et le vinaigre.
5. Poivrer et assaisonner à votre convenance.



Salade lentilles betteraves et fêta

4 pers. – Préparation 35 minutes



200 g de lentilles Beluga, 300 g de betterave rouge, $\frac{1}{4}$ de chou rouge, 160 g de fêta, 1 échalote, 1 c.à s. de moutarde fine, 1 c.à s. de vinaigre de cidre ou de vin, 3 c.à s. d'huile de sésame, sel non raffiné et poivre

1. Rincer les lentilles puis les cuire à l'eau bouillante pendant une vingtaine de minutes. Une fois cuites bien égoutter.
2. Émincer l'échalote et le chou rouge.
3. Couper en cube les betteraves rouges et la feta.
4. Réaliser une vinaigrette avec la moutarde, le vinaigre, l'huile.
5. Saler et poivrer à votre convenance.



Lentilles mijotées à la sauce de soja

2-3 pers. - Préparation 40 à 45 minutes



250 g de lentilles Beluga, 1 oignon nouveau ou 1 échalote, 1 c à c. de graines de cumin, 1 pincée de paprika fumé, 1 gousse d'ail, 3 ou 4 tomates séchées, 1 piment sec, 4 ou 5 feuilles de curry (à défaut, une feuille de laurier), 1 c à s. de sauce de soja, 1 brin de persil, poivre, huile d'olive

1. Rincer les lentilles puis les cuire à l'eau bouillante pendant une quinzaine à vingtaine de minutes. Une fois cuites bien égoutter.
2. Emincer l'oignon ou l'échalote, les tomates séchées, le persil
3. Presser la gousse d'ail.
4. Dans un filet d'huile, faire revenir l'ensemble dans un faitout avec les épices.
5. Y ajouter la sauce soja.
6. Poivrer et assaisonner à votre convenance.



Soupe à l'indienne aux lentilles

4 pers. - Préparation 40 à 45 minutes



500 g de courge butternut, 2 carottes, 1 gros poireau, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, 1 dé de gingembre frais, 2 c. à café de curry en poudre, 125 g de lentilles corail, 1 c. à soupe de concentré de tomates, 1 c. à soupe de purée de noix de cajou, 200 ml de lait de coco

1. Couper la courge en cubes. Ôter le centre (partie fibreuse et pépins), mais garder la peau.
2. Peler et couper les carottes en cubes.
3. Ôter la barbe et la partie dure du vert du poireau, puis émincer le blanc et le vert restant.
4. Faire revenir l'émincé de poireau dans un grand faitout avec l'huile. Ajouter l'ail pelé et dégermé, le gingembre pelé et coupé en lamelles et le curry.
5. Au bout de 2 minutes, ajouter la courge, les carottes et les lentilles rincées. Mouiller d'eau à hauteur. Couvrir et laisser mijoter pendant 25 minutes.
6. Mixer les deux tiers de la soupe avec le concentré de tomates, la purée de cajou, le lait de coco et 1 pincée de sel. Mélanger avec le tiers restant et servir bien chaud.



La couleur sera plus foncée, car les lentilles de cette recette sont des lentilles corail.

Houmous de lentilles Beluga



200 g de lentilles Beluga, 2 feuilles de laurier, 125 g de tahini (purée de sésame), 2 pincées de zaatar (ou la combinaison de ½ càc de cumin, ½ càc de paprika doux), 3 glaçons, 3 brins de thym frais, sel poivre, 3 càs graine de grenade (facultatif)

1. Rincer les lentilles puis les cuire dans une casserole d'eau froide. Porter à ébullition. Cuire pendant une vingtaine de minutes. Une fois cuites, bien égoutter et laisser refroidir.
2. Placer ensuite les lentilles dans le bol mixeur, puis mixer.
3. Ajouter le tahini. Mixer. Puis, verser 2 càs d'huile d'olive.
4. Ajouter les glaçons un à un en attendant qu'il soit intégré avant d'en rajouter un autre. Obtenir ainsi une consistance de crème.
5. Poivrer, saler. Puis, mixer une dernière fois l'ensemble.
6. Dresser l'houmous en l'arrosant d'huile d'olive. Parsemer, de thym frais, de zaatar et de graines de grenade, si vous le souhaitez.
7. Servir avec un généreux filet d'huile et des graines de sésame, si vous le souhaitez.

