



Houmous de lentilles corail

Ingrédients:

200 gr de lentilles corail
~~1 gousse d'ail~~ 1/2 c à café d'ail séchée
1 cuil. à café rase de sel
2 cuil. à soupe de jus de citron vert j'ai oublié
2 cuil. à soupe de tahiné
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café rase de curcuma
1 cuil. à café rase de cumin

Rincez les lentilles puis mettez-les dans une casserole.

Recouvrez-les d'eau froide

Portez à ébullition, et laissez cuire à feu doux environ 15 minutes.

Les lentilles doivent être tendres.

Egouttez les lentilles et mettez-les dans le bol d'un robot de type mixeur.

Ecrasez une gousse d'ail avec le sel, ajoutez le reste des ingrédients et mélangez.

Ajoutez ce mélange aux lentilles cuites et mixez jusqu'à l'obtention d'une purée.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

<http://manature2.canalblog.com/>