

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

CAKE AUX LENTILLES CORAIL, CAROTTES ET AUX RAISINS SECS

350g lentilles corail - 2 grosses carottes ou 3 plus petites pelées et coupées en dés - 1 oignon pelé et émincé - 6 oeufs - 5 gousses d'ail pressées - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive - 150g comté fruité râpé - 70g chapelure - 50g raisins secs - 1 cuillère à café de curcuma - 1 cuillère à café de curry -

Cuire les lentilles dans un grand volume d'eau pendant environ 10 à 15 minutes (pour moi : démarrage à l'eau froide non salée, attendre l'ébullition et compter 10 minutes). Egoutter, réserver. Préchauffer le four à 170° (th5-6). Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive en le salant, lorsqu'il commence à légèrement colorer ajouter les dés de carottes et l'ail pressé. Saler, poivrer et poursuivre la cuisson 5 minutes. Dans une jatte, fouetter les oeufs avec le comté et la chapelure. Ajouter les lentilles bien égouttées, les légumes, les épices et les raisins. Assaisonner. Mélanger. Verser dans un moule à cake beurré et fariné (28X11X7,5cm). Enfourner et cuire 45 minutes. Déguster tiède ou froid. Se conserve très bien au réfrigérateur emballé dans du film alimentaire.

Menus Propos © 2007

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

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr