

Colombo de lentilles corail et haricots verts

Bonjour à tous,

Ils sont long, ils sont verts, il sont de saison, j'appelle les ... nan, pas les courgettes.. les [Haricots verts](#) !

Je ne sais pas vous, mais entre les courgettes, tomates, poivrons et aubergines, j'en viendrais presque à oublier qu'il existe d'autres légumes de saison...

Cependant, avec un beau papa expert ès haricots verts (et qui en plante toujours pour 15 dans son potager), nous avons la « chance » d'avoir des piqûres de rappel régulières. Elles prennent forme de caquettes de 2-3kg, livrées à 19H, avec la mention « *Tiens, voilà de quoi t'occuper ! tu les cuisinerais pour les maris et les petits* » . (*euh, merci beau papa, je rentre du travail là *) ☐

Si pour les petits gourmands et mon mari, une poêlée de haricots verts, lardons, ail et persil (ou pesto, c'est terrible avec le pesto !) est incontournable, j'ai cherché des idées plus amusantes en cuisine végétarienne. [Salades](#), [flans](#),.. puis tout dernièrement j'ai voulu tenter une poêlée épicée façon colombo aux lentilles et haricots verts. Le colombo est un mélange d'épice très parfumé, typique de la cuisine indienne/des îles, qui se marie bien très aux légumes et sied aux plats cuisinés ([exemple ici](#)).

Faite un peu à l'improviste, cette poêlée colombo lentilles haricots verts c'est relevée délicieuse : fondant des lentilles, croquant des légumes, goût relevé des épices, petite sauce crémeuse. Un petit régal végétarien facile à réaliser... et bien vite itéré.

J'aimerais vous partager la recette, histoire de vous donner une idée pour profiter encore des haricots verts de saison. J'espère qu'elle vous plaira !

~~~~~



~~~~~

Recette: Colombo lentilles corail et haricots verts

Temps de préparation : 15 minutes (un peu plus si haricots verts frais)

Temps de cuisson : 20 minutes.

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 250 gr de [lentilles corail](#) (non cuites)
- 500 gr de [haricots verts](#)
- 2 petits poivrons rouges
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de colombo
- 200 ml de lait de coco
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Réalisation

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les lentilles selon la

durée indiquée par votre paquet.

2. Entre temps, lavez et préparez vos légumes :
 - Si haricots frais, équeutez les puis faites les cuire 5 min dans de l'eau bouillante. Égouttez puis coupez en tronçons de 2-3cm.
 - Épépinez vos poivrons et coupez en petits cubes.
 - Épluchez et hachez ail et oignon.
3. Faites chauffer deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle puis faites y revenir ail et oignon.
4. Ajoutez les épices et faites torréfier 2-3 minutes.
5. Ajoutez les poivrons et haricots verts coupés en tronçons, et faites revenir à feu doux pendant 5 à 10 minutes, le temps que vos légumes cuisent.
6. Ajoutez les lentilles, le lait de coco, sel, poivre, mélangez et laissez cuire 5min à feu doux, le temps que l'ensemble des goûts se mélangent.

Servez ce colombo lentilles chaud, accompagné de riz pour les gros appétits, ou de crudités.

Astuces

- Adaptez la quantité de lait de coco en fonction de la texture de sauce que vous désirez.
- Si vous souhaitez une sauce plus crémeuse, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de moutarde douce (et une cuillère à café de colombo, la moutarde étant un « tue épice »).
- Hors saison, utilisez un bocal de haricots verts bien égoutté.

~~~~~

**Suggestions Maison** : Autres idées épicées pour des repas veggie

[Colombo aux haricots rouges et légumes d'automne](#)



[Pôlée de lentilles corail et courgette à l'indienne](#)



~~~~~

Mots clés pour référencement : [lentilles](#), [lentilles corail](#), [haricot vert](#), [haricot](#), [cuisine végane](#), [cuisine végétarienne](#), [colombo](#), [lait de coco](#), [cuisine facile](#)