

Terrine de lentilles corail

Bonjour à toutes et tous

Quand l'heure du confinement a sonné, la première chose que j'ai fait vérifier dans mon placard veggie, se sont les lentilles. Les lentilles sont aliment de base de cette cuisine, avec leur richesse en protéines, en minéraux, et leur saveurs toute particulière. De plus, on peut toujours trouver une recette qui va changer. Dans tout cet étalage de possibilités, il y en avait une que je souhaitais tenter depuis un petit moment : **la terrine de lentilles**. Les terrines ont l'avantage d'être préparable pour plusieurs repas, donc c'est parfait en temps de travail/télé-travail.

J'ai donc profité d'un de ces derniers week-end de confinement pour m'y lancer. Côté lentilles, les lentilles corail qui se réduisent aisément en purée était idéales. Coté saveurs, point d'ingrédient à la mords-moi-le-nœud mais juste des ingrédients « du placard » : des herbes de Provence, un peu de carotte et d'échalote pour la mâche. On fini de lier avec un peu de farine de pois chiche, une cuisson four, et basta. Voici le « plat veggie » pour une bonne partie de la semaine. Le résultat a vrai dire m'a semblé fort sympathique. C'est moelleux, parfumé, cela change, et s'accompagne bien d'une salade ou de légumes selon l'humeur. Je me suis fait plaisir, tout en gagnant du temps pour la semaine.

Je voulais vous proposer la recette de cette terrine lentilles corail, au cas où vous cherchiez des recettes du placard avec des lentilles. Vous pouvez proposer cette terrine en « e plat » ou en « entrée » selon l'humeur.

Bonne journée !

- TERRINE DE
LENTILLES CORAIL -



Terrine lentilles corail



© Au Fil du Thym

Terrine lentilles corail –

Recette : Terrine lentilles corail

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 200 g de lentilles corail
- 30 g de farine de pois chiche, de lentilles ou de maïzena
- 80 ml de crème ou crème végétale
- 2 petites échalotes ou 1 petit oignon
- 1 carotte (1)
- 1, 5 cuillerée à soupe d'herbes de Provence
- 1 cuillerée à café de sel
- poivre

Réalisation

- Faites cuire les lentilles en suivant les instructions de votre paquet. Elles doivent être bien « fondantes » et se réduire facilement en purée
- Pendant ce temps, épluchez les échalotes puis hachez les finement. Lavez, pelez les carottes puis hachez les finement (Note : Si vous avez un hachoir, n'hésitez pas).
- Une fois les lentilles bien cuites, égouttez les soigneusement. N'hésitez pas les laisser égoutter 15-20 minutes car il faut limiter la quantité d'eau dans la terrine. Disposez dans un saladier.
- Ajoutez le reste des ingrédients (ie. les échalotes et carottes hachées, les herbes de Provence, la crème, la farine et le sel), puis mélangez bien à la main pour tout amalgamer.
- Recouvrez un moule à cake de papier cuisson, puis versez y la préparation. Tassez bien avec le dos d'une grande cuillère.
- Enfournez pour 30 minutes à 180°C (cela dépendra de votre four, la terrine doit bien se tenir).

- Attendez que la terrine refroidisse avant de démouler.

Dégustez cette terrine lentilles corail froide ou tiède, pourquoi pas accompagnée d'une petite salade de roquette.

Astuces :

- Variante : La recette peut aussi être déclinée avec d'autres lentilles, mais sous réserve de bien les cuire (limite purée). Cela marche aussi avec des haricots secs.
 - Astuce (1) : la carotte est présente pour apporter un peu de « fun » dans la terrine. Si vous n'appréciez pas, n'hésitez pas à remplacer.
 - Variante : Ajoutez un peu de poudre de noisette ou des graines de courge à l'intérieur.
-