



# Lentilles à l'indienne

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

---

De lentilles tièdes servies avec une crème pimentée froide et citronnée, une façon originale de préparer et de présenter un légume bien de chez nous.

Quantité: 6 personnes - Difficulté: Intermédiaire - Préparation: 25 min - Cuisson: 35 min - Durée: 1 h

## Ingrédients

- 500 g de lentilles vertes ou blondes
- 450 g de carottes
- 2 oignons
- 2 clous de girofle
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 1 bouillon cube de volaille
- 1/2 Citron
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry doux
- 1/2 cuillère à café de sambal oelek
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche
- sel
- poivre

## Recette liée

- [Sambal Oelek](#)

## Préparation

1. Éplucher les oignons et les gousses d'ail.
2. Peler les carottes et les couper en rondelle.
3. Rincer les lentilles et les verser dans un faitout.
4. Mouiller avec 1 1/2 litre d'eau froide.
5. Ajouter la moitié des carottes, les oignons piqués d'un clou de girofle, les gousses d'ail pelées, 1 feuille de laurier, 1 branche de thym et le bouillon cube émietté.
6. Porter à ébullition et laissez cuire selon les instructions du fabricant.

7. Quand elles sont cuites, retirer les oignons, l'ail et la feuille de laurier.
8. Pendant ce temps, faire cuire le reste des carottes épluchées et coupées en rondelle à la vapeur.
9. Quand elles sont cuites, les mixer en crème avec 200 g de lentilles prélevées du faitout, la crème fraîche, le curry, le sambal, le jus du citron et du bouillon de cuisson. Goûter et rectifier l'assaisonnement le cas échéant.
10. Rincer et ciseler la coriandre.
11. Dresser sur assiettes les lentilles tièdes égouttées accompagnées de la crème pimentée froide.
12. Saupoudrer de coriandre et servir aussitôt.

## **Ingrédients originaux**

- Pâte de curry doux
- Sambal oelek
- Coriandre fraîche