

JOURNÉE MONDIALE DE L'ENVIRONNEMENT

PURÉE DE LENTILLES CORAIL AUX CAROTTES

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250 g de lentilles corail cuites
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 250 g de carottes cuites à la vapeur
- 1 dl de jus d'orange
- 1 pincée de cardamome en poudre
- 1 cm de gingembre frais émincé
- 1.5 à 2.5 dl de bouillon de légumes froid

Préparation:

Placer tous les ingrédients sauf le bouillon dans un mixeur. Réduire la préparation en purée en rajoutant du bouillon au fur et à mesure jusqu'à obtention d'une purée homogène, mais encore ferme.

À servir avec des toasts de pain complet pour l'apéritif ou en plat, accompagné d'une salade composée.

