

## VELOUTÉ DE POIS CASSÉS COCO

1H TREMPAGE/ 30MN PRÉPARATION

4 PERSONNES

+1H20 CUISSON

PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION

### \* INGRÉDIENTS

- -150g de pois cassés
  - 1 carotte
  - 1/2 oignon
  - huile d'olive
  - 1 c café de curry
- 50 cl de bouillon de légumes
  - 1 bouquet garni
  - sel
- 125 cl de lait de coco
  - jus de citron
  - cerfeuil

### \* PRÉPARATION

1. Une heure avant, disposer les pois cassés dans un saladier, les recouvrir d'eau froide et laisser tremper 1h.
2. Eplucher l'oignon et la carotte, les tailler en dés et faire revenir dans la casserole et l'huile chaude 2-3mn à feu moyen. Saupoudrer de curry et ajouter les pois cassés égouttés.
3. Recouvrir à hauteur avec le bouillon de légumes, ajouter le bouquet garni et cuire à couvert pendant 1h à feu doux.
4. Verser le lait de coco puis cuire encore 15mn. Vérifier l'assaisonnement.
5. Egoutter les pois cassés, en réserver quelques-uns pour la présentation. Mixer le reste en ajoutant petit à petit le jus de cuisson.
7. Ajouter quelques gouttes de citron avant de verser dans des bols.
8. Décorer de quelques pois cassés et de quelques feuilles de cerfeuil coupées.

# \* RECETTE \*

## BEIGNETS AUX POIS CHICHES ET NOIX FAÇON FALAFELS

1H REPOS AU CONGÉLATEUR  
30MN PRÉPARATION + 2MN CUISSON  
TEMPS DE PRÉPARATION

8 PERSONNES  
PORTIONS

### \* INGRÉDIENTS

- -500g de pois chiches cuits
  - 40g d'oignon
  - 10g d'herbes hachées (cerfeuil, estragon, coriandre)
  - 1 pincée de cumin
  - 1 pincée de 4 épices
  - 1 pincée de curcuma
  - 1 pincée de paprika
  - 1 pincée de poivre
  - 2 pincées de sel
- 50g de noix hachées grossièrement
  - huile d'arachide pour frire
- PANURE: -10g de farine
  - 2 blancs d'œuf
  - 25g de chapelure

### \* PRÉPARATION

1. Egoutter les pois chiches. Les mixer, ajouter l'oignon coupé, les herbes, les épices et les noix.
3. Façonner en boulettes de 30 g environ.
4. Les mettre 1h au congélateur pour qu'elles durcissent.
5. Préchauffer le four à 180°.
6. PANURE: Passer chaque boulette dans la farine, puis dans les blancs d'œuf battus légèrement à la fourchette et, enfin, dans la chapelure.
7. Faire frire chaque boulette à l'huile chaude pendant 2 mn. Egoutter sur du papier absorbant.
8. Réchauffer au four. Servir avec une salade verte.

# \* RECETTE \*

## CAKE SALÉ AUX LENTILLES CORAIL, CAROTTES ET CURRY

20MN PRÉPARATION + 45 MN CUISSON

8 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION

PORTIONS

### \* INGRÉDIENTS

- -350g de lentilles corail
- 2 grosses carottes coupées en dés
  - 1 oignon émincé
  - 6 œufs
- 5 gousses d'ail pressées
- 2 c soupe d'huile d'olive
  - 150g comté râpé
  - 70g de chapelure
- 50g de noisettes hachées grossièrement
- 1 c café de curcuma
- 1 c café de curry
- sel, poivre

### \* PRÉPARATION

1. Faire cuire les lentilles dans un grand volume d'eau 10-15 mn Saler généreusement en milieu de cuisson. Egoutter et réserver.
2. Dans une poêle avec de l'huile, faire revenir l'oignon. Quand il commence à dorer, ajouter les carottes et l'ail. Saler, poivrer et cuire encore 5mn.
3. Dans un récipient, fouetter les œufs avec le comté et la chapelure.
4. Ajouter les lentilles bien égouttées, les légumes et les épices. Assaisonner.
5. Préchauffer le four à 180°. Verser le mélange dans un grand moule à cake beurré et fariné.
6. Saupoudrer de noisettes et cuire 45 mn à 170°.
7. Déguster tiède ou froid avec une salade verte.

..