



## Recette de tapenade de lentilles corail

Ingrédients	Matériel
<ul style="list-style-type: none"><li>• 200 g lentilles corail</li><li>• 1/2 gousse ail</li><li>• 2 c. à café de coriandre en poudre</li><li>• 2 c. à café de cumin ou garam masala</li><li>• Jus d'1/2 citron</li><li>• 1 gros poivron rouge</li><li>• 1 oignon</li><li>• 3 c. à soupe de lait de coco</li><li>• huile d'olive</li><li>• coriandre fraîche</li><li>• 2 c. à soupe de sauce soja</li><li>• sel et poivre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un grand saladier</li><li>• Un mixeur</li><li>• Une grande planche à découper</li><li>• Un bon couteau</li><li>• Une grande cuillère</li><li>• Un casserole</li><li>• Une plaque pour le four ou une poêle</li></ul>

**Étape 1 :** Couper le poivron et l'oignon en fines lamelles et les cuire soit au four à 180 degrés pendant 25 min, soit à la poêle dans un peu d'huile.

**Étape 2 :** Mettre les lentilles à cuire dans de l'eau bouillante non salée avec une ou deux feuilles de laurier. Bien les égoutter après 15-20 min de cuisson, les passer sous l'eau froide et attendre qu'elles soient complètement égouttées pour les transvaser dans un grand saladier et saler.

**Étape 3 :** Ajouter l'huile, le citron, le sel et poivre, la sauce soja, la coriandre et le cumin en poudre et la demi gousse d'ail à la préparation. Ajouter enfin le lait de coco (plus ou moins en fonction de la texture voulue).

**Étape 4 :** Quand les poivrons sont cuits, les ajouter au saladier et mixer le tout à l'aide d'un mixeur.

**Étape 5 :** Ajouter les herbes hachées quand la préparation est refroidie. Mélanger une dernière fois avant de servir.

*A déguster sur des toasts ou en y trempant des crudités,*

**Bon appétit !**