



INGRÉDIENTS

- Lentilles corail : 3/4 cup
- Echalote : 1
- Noix de cajou : 1 poignée
- Gingembre : 1/2 pouce
- Huile d'olive : 2 càs
- Vinaigre de cidre : 1 càs
- Moutarde : 1 càc
- Poivre, sel éventuellement
- Vinaigre de cidre : 1 càs
- Moutarde : 1 càc
- Poivre, sel éventuellement

Pour un grand bol

HOUMOUS DE LENTILLES CORAIL

Préparation 15 min

PRÉPARATION

1/ La veille, faites tremper les lentilles corail et les noix de cajou dans des bols séparés

2/ Egouttez-les et rincez-les abondamment.

3/ Dans une casserole, cuisez les lentilles avec la gousse d'ail et le gingembre.

4/ Egouttez-les et mixez tous les ingrédients en ajoutant les noix de cajou jusqu'à obtention d'une texture onctueuse. Rectifiez éventuellement la consistance avec un peu d'eau.

Délicieux pour tremper des légumes crus à l'apéro ou pour accompagner viandes, poissons, céréales et/ou légumes