

Cake aux lentilles corail et curry



INGREDIENTS

- 350g lentilles corail sec
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 6 œufs
- 150g de fromage râpé
- 70g chapelure
- 1 càc curcuma
- 1 càc curry
- 2càs huile d'olive
- 10g beurre + 2cas farine pour le moule
- 2 branches de coriandre
- sel et poivre

VALORISATION

Pour 1 portion (70g)

Energie : 124 kcal

P : 7.25 g

L : 6.7 g

G : 7.75g

Fibres : 1.75g

Sel : 0.33g



Recette testée et approuvée par Aurore Pierson, diététicienne, responsable diététique.

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, plongez vos lentilles dans un grand volume d'eau froide. Chauffez et faites cuire 12 minutes à partir de l'ébullition. Salez l'eau en milieu de cuisson. Egouttez vos lentilles.
2. Ciselez votre oignon.
3. Passez vos gousses d'ail au presse-ail afin d'en récupérer la pulpe.
4. Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive avec un peu de sel sur feu moyen/fort pendant 5 min, en prenant soin de mélanger régulièrement.
5. Dans un saladier, fouettez vos œufs. Ajoutez le fromage râpé et la chapelure puis mélangez.
6. Ajoutez les lentilles, le contenu de votre poêle, le curcuma, le curry, du sel et poivre, puis mélangez l'ensemble.
7. Beurrez et farinez un moule à cake.
8. Versez votre préparation dans ce moule et enfournez 45 minutes à 170°C. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.
9. Laissez un peu refroidir avant de démouler.
10. Coupez votre cake en tranches et agrémentez-les de coriandre effeuillée.

