Salade de lentilles

Recette de V-ZUG SA



Préparation	15 min
Temps de repos	12 h
Temps de cuisson	15 min
Portions	4
Appareil	CombiSteamer V6000 PowerSteam à partir de 2022

avec carottes et épices marocaines

Lentilles

200 g de lentilles Beluga

600 ml d'eau

Salade

lentilles trempées, égouttées

500 g de carottes (orange, jaunes, violettes, par ex.), épluchées, en rondelles de 5 mm d'épaisseur

3 gousses d'ail, ciselées

3 cs d'huile d'olive

2 cs de vinaigre de vin blanc

100 ml d'eau

2 cc de paprika fumé en poudre (par ex. Pimentón de la Vera)

1 cc de poudre de coriandre

1 cc de Garam Masala

½ cc de poivre de Cayenne

un peu de sel

un peu de poivre

Dressage

½ botte de coriandre, ciselée

½ botte de persil plat, grossièrement ciselé

Lentilles

Mettre les lentilles dans un saladier, ajouter l'eau, laisser tremper au réfrigérateur pendant env. 12 heures.

Salade

Bien mélanger tous les ingrédients dans un moule en porcelaine.

Placer le moule en porcelaine sur un plat en verre trempé dans l'espace de cuisson au niveau moyen. Cuire avec Power air chaud avec vapeur à 200 °C pendant 15 minutes.

Dressage

Laisser un peu refroidir la salade, ajouter les herbes aromatiques et servir tiède.

Etapes de cuisson

Power air chaud avec vapeur 200 °C pendant 15 min

Accessoires

Moule en porcelaine d'env. 2 litres de volume

Plat en verre trempé

Informations complémentaires

Créée le	05.09.2023