Salade de carottes marocaine aux lentilles Beluga

Recette de V-ZUG SA



Préparation	15 min
Temps de repos	12 h
Temps de cuisson	12 min
Portions	4
Appareil	Combi-Steam MSLQ

Préparation

200 g de lentilles Beluga

Faire tremper les lentilles Beluga dans de l'eau froide pendant 12 heures.

150 g de carottes violettes, p. ex. Purple Haze

150 g de carottes jaunes

150 g de carottes

3 gousses d'ail

3 cs d'huile d'olive

100 ml d'eau

20 ml de vinaigre de vin blanc

2 cc de paprika, fumé

½ cc de poivre de Cayenne, moulu

1 cc de graines de coriandre, moulues

1 cc de Garam Masala, moulu

Poivre noir, moulu

Sel

(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 200 °C avec Air chaud + vapeur

Eplucher les carottes et les couper en rondelles épaisses. Peler les gousses d'ail et les hacher.

Verser tous les ingrédients dans le moule en porcelaine et mélanger. Enfourner le moule en porcelaine au niveau 2 dans l'espace de cuisson préchauffé. Cuire.

Introduire l'aliment à cuire

Air chaud + vapeur 200 °C pendant 12 min | PowerPlus degré 8

½ bouquet de coriandre

½ bouquet de persil, plat

Sortir le moule en porcelaine de l'espace de cuisson. Hacher les herbes et les incorporer à la préparation.

Accessoires

Grille

Moule en porcelaine ⅓ GN, hauteur 65 mm

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019