

Idées Recettes Anti-Gaspi

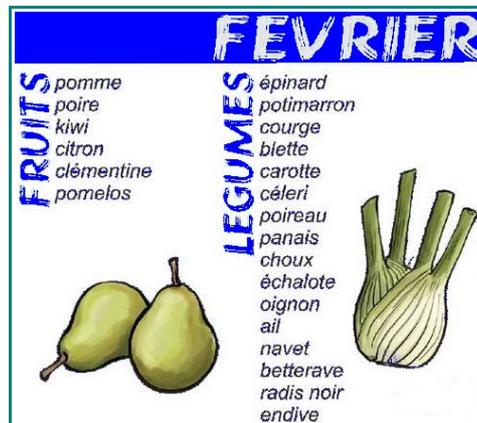
Spéciale Boîte de Lentilles

Soupe de Lentilles au Citron

Ingrédients Pour 2 Personnes: 1 Grande Boîte de Lentilles (400g), 4 Cuillères à Soupe d'Échalotes Hachées, 1 C. à Soupe d'Ail Haché, 20 cL de Crème Liquide, 1 C. à Café de Cumin, 1 C. à Café de Coriandre, 1 C. à Café de Sucre en Poudre (Facultatif), 1/2 Jus de Citron.

Préparation: Verser la boîte de lentilles dans une casserole, en gardant le jus. Ajouter les autres ingrédients....Et mixer! A déguster froid, ou déguster chaud

Source : <http://www.petitchef.com/>



Verrine de Crème de Lentilles au Carré Frais

Ingrédients Pour 6 Personnes: 1 Grande Boîte de Lentilles, 4 Carrés Frais, 2 C. à Soupe de Crème Liquide, Ciboulette, Sel et Poivre.

Préparation: Mixer les lentilles, les carrés frais, la ciboulette avec la crème, assaisonner. Présenter le tout dans des verrines et réserver au frais pendant 15 min.

Source : <http://cuisineaz.com/>

Croquettes de Lentilles au Maïs

Ingrédients Pour 4 Personnes: 1 Grande Boîte de Lentilles, 1 Petite Boîte de Maïs, 1 Oignon, 1 Bouquet de Persil, 2 C. à Soupe de Graines de Pavot (facultatif), 50 g de Farine, 50 g de Chapelure, 2 Œufs, 1/2 Verre d'Huile, Sel et Poivre.

Préparation: Égoutter les lentilles et le maïs. Peler et couper l'oignon. Laver le persil et détacher les feuilles. Mixer grossièrement les lentilles avec l'oignon et le persil. Ajouter la farine et les œufs pour obtenir une pâte consistante, puis les graines de pavot et le maïs. Mélanger. Confectionner des croquettes dans vos mains farinées. Étaler la chapelure dans une assiette creuse et y rouler les croquettes. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile à feu doux. Y faire dorer les croquettes 5 min de chaque côté. Égoutter sur du papier absorbant et les déposez sur un plat à l'entrée du four chaud, pour les empêcher de refroidir. Servir dès que toutes les croquettes sont cuites.

Source : <http://cuisineaz.com/>

Gratin de Lentilles et Carottes au Four

Ingrédients Pour 2 Personnes: 1 Grande Boîte de Lentilles, 2 Carottes, 1 Poivron Rouge, 1 Oignon, 2 C. à Soupe de Crème Fraîche, 100 g de Gruyère Râpé, Huile, Sel et Poivre.

Préparation: Préchauffer le four à th.6(180°C). Ouvrir la boîte de lentilles, puis verser son contenu dans une passoire. Les laver, puis les égoutter. Éplucher les carottes, les laver, puis les découper en morceaux. Laver le poivron, l'épépiner et le couper en lanières. Dans une poêle, faire dorer les carottes et le poivron dans un peu d'huile. Pendant ce temps, éplucher l'oignon, le laver puis l'émincer. L'ajouter à la préparation et le laisser revenir en remuant bien le tout. Assaisonner selon vos goûts. Mélanger cette préparation avec les lentilles, puis verser le tout dans un plat à gratin. Arroser de crème fraîche, puis parsemer de gruyère râpé. Enfournier pour une cuisson de 15 min. Servir aussitôt.

Source : <http://cuisineaz.com/>