



# Tartinade lentilles corail, carottes, Bio, sans gluten , oeufs

Marie L



Plus de recettes et de détails sur  
: <http://allergiquegourmand.over-blog.com/>





**Allergène présent:** aucun des 14 allergènes majeurs

Temps de cuisson: 15 mn    Temps de préparation:

30 mn    Temps de repos: 30 mn au frais

Ingrédients:

- 150 g de lentilles corail bio
- 2 carottes moyennes bio
- 1 c à soupe de crème de coco
- sel, poivre
- curry
- piment d'Espelette
- graines de courge bio

Mettre à tremper dans un peu d'eau les graines de courge.

Eplucher et enlever les extrémités des carottes. Les couper en morceaux et les faire cuire dans de l'eau légèrement salée. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau, égoutter et réserver.

Pendant la cuisson des carottes, rincer les lentilles corail. Les faire cuire 10 mn dans de l'eau bouillante légèrement salée. Egoutter.

Dans un mixer, mettre les lentilles et les carottes cuites. Mixer 30 secondes puis ajouter le curry et la crème de coco. Mixer 1 mn. Saler poivrer.

Verser la tartinaide dans un pot, ajouter les graines de courge égouttées, selon le goût puis saupoudrer d'un peu de piment d'Espelette.

Réserver au moins 30 mn au frais.

*Bon appétit !!*

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez  
vous sur [zodiosphere.fr](http://zodiosphere.fr)