

Houmous de lentilles corail au ras-el-hanout



Ingrédients

- 250 gr de carottes
- 100 gr de lentilles corail
- 3 pétales de tomate séchée
- 1 cc de ras-el-hanout

Préparation

1. Faire cuire les carottes coupées en rondelles et les lentilles à feu doux dans 30 cl d'eau. Saler et couvrir
2. Une fois l'eau de cuisson absorbée, ajouter les pétales de tomates séchées et laisser gonfler les lentilles hors du feu, une dizaine de minutes.
3. Mixer avec 4 cs d'huile d'olive, de sésame ou d'argan et les épices (Variante : si vous n'avez pas de ras-el-hanout remplacer par une gousse d'ail écrasée ou 3 pincées d'ail en poudre et du paprika)
4. Réservez au réfrigérateur dans un bocal avec couvercle
5. Servie froide, cette purée prend une consistance semi-épaisse, parfaite à tartiner comme un pâté végétal sur un petit toast grillé, une feuille d'endives ou une rondelle de carottes ou tout ce que vous pouvez imaginer