

Tartare de lentilles & Houmous aux tomates séchées

4 personnes

*Facile – bon marché – 20 min de préparation
Pour intolérance au gluten et au lactose. Végan*



Houmous à la tomate séchée

400 gr de pois chiches
1 c à s de tahin
10 tomates séchées
1 c à c de cumin
1c à c de curry
1 jus de citron
Un peu d'eau des pois chiches pour fluidifier si besoin
Sel, Poivre

Les lentilles

200 g de lentilles Béluga ou verte
1 bouquet garni
1 oignon piqué d'un clou de girofle
1 courgettes
Un peu de sésame
Quelques feuilles de basilic en déco

La sauce

2 c à s de tahin
4 c à s d'huile de sésame grillée
4 c à s d'eau
1 jus de citrons
1 c à s de moutarde douce
1 c à c de cumin en poudre
1 c à c de curry doux en poudre

Les étapes

Mettre les lentilles rincées, dans un grand volume d'eau froide ainsi que le bouquet garni et l'oignon ; porter doucement à ébullition et laisser cuire à petit feu 20 à 30 minutes. Egoutter ; réserver dans un saladier.

Laver puis couper en petits dès la courgette, puis les mélanger avec les lentilles dans le saladier.

Préparer la sauce en mélangeant les ingrédients ci-avant énoncés : tahin, jus de citron, huile de sésame, moutarde (ayez la main légère) cumin et curry

Verser la sauce dans les lentilles/courgettes et mélanger le tout

Préparer le houmous en mixant les pois chiches préalablement égouttés avec le reste des ingrédients, tomates séchées, tahin, cumin, curry, jus de citron, sel et poivre. Ne pas hésiter à ajouter de l'eau des pois chiches pour obtenir la consistance crémeuse désirée.

A l'aide d'un petit emporte-pièce en forme de cercle, verser les lentilles en centre et bien tasser. Ajouter le houmous sur le dessus puis démouler

Ajouter quelques grains de sésame et quelques feuilles de basilic, servir aussitôt.

Il me semble que ce serait meilleur mis au frais un moment avant de servir. A chacun sa préférence