**Tartinade de lentilles de MARTINE**

**Ingrédients :**

1 verre de lentilles blondes ou corail

1 c. à café de curry en poudre

1 verre de lait de coco

1verre d’eau

Coriandre fraîche ou 1 à 2 gouttes d’huile essentielle (HE) de coriandre (ou céleri)

**Préparation :**

Si vous utilisez des lentilles blondes les faire tremper la veille au soir pour une cuisson plus rapide. Pour les lentilles corail un trempage de 2 h suffit. Penser à les faire tremper dans le mélange eau-lait de coco. On peut ne pas faire tremper les lentilles corail mais la cuisson sera un peu plus longue (30 mn env). Ajouter le curry en début de cuisson. Les lentilles doivent être bien cuites, fondantes.

N’ajouter la coriandre qu’à la fin. Si c’est de l’HE, la préparation doit avoir refroidi un peu sinon l’arôme s’évapore. A défaut de coriandre, je pense qu’il est possible de la remplacer par des feuilles de céleri. Mixer le tout pour une préparation bien crémeuse.

J’ai utilisé des lentilles corail pour la tartinade que vous avez dégustée.

**Tartinade aux poivrons rouges**

**Ingrédients :**

3 poivrons rouges

50 g de pignons de pin

2 échalotes

200 g de tofu ferme nature **ou** 150 g de chèvre frais

2 c à soupe de vinaigre balsamique

1 c à soupe d’huile d’olive

Sel

**Préparation :**

La recette originale propose de faire griller les poivrons au four pour ensuite les peler. Perso, je les ai coupé en lamelles et les ai fait revenir à la poêle donc sans enlever la peau. Faire revenir légèrement les pignons. Faire revenir les échalotes ciselées. Les laisser confire 5 mn. Une fois tiédi, mixer les poivrons, les échalotes avec le tofu coupé en morceaux ou le chèvre, le vinaigre et assaisonner.

Je vous l’ai fait avec du tofu mais c’est plus goûteux avec du fromage de chèvre et ça se mixe plus facilement.

BON APPETIT !