

TERRINE DE BETTERAVE ET LENTILLES CORAIL AU LAIT DE COCO

Sans gluten et sans lait



Ingrédients pour 1 moule à cake :

150 gr de lentilles corail – 200 gr de betteraves cuites – 1 oignon – 2 gousses d’ail – 2 échalotes – 1 c à c de curcuma – 2 c à café bombées de cumin – 2 c à café rases de sel – 2 c à s de fécule de maïs – 40 cl de lait de coco – 2 x 3 gr d’agar agar – huile d’olive – poivre – piment - 1 c à c de curry

Préparation :

Mesurer dans un verre mesureur le volume des lentilles et prévoir 2,5 volume en eau pour la suite.

Rincer les lentilles à l’eau jusqu’à ce qu’elle soit claire.

Dans une poêle, faire revenir le curcuma dans l’huile d’olive et y rajouter les lentilles rincées puis l’eau, les laisser mijoter doucement jusqu’à absorption complète de l’eau, sans remuer (entre 15 et 20 minutes).

Emincer l’oignon, l’ail et les échalotes et les faire revenir dans une autre poêle avec de l’huile d’olive, le curry et le sel à feu moyen environ 5 minutes, réserver.

Couper en 4 les betteraves cuites et les mettre dans le blender. Ajouter la moitié de la préparation oignon/ail, le cumin et le poivre, mixer.

Délayer à froid 3 gr d’agar agar dans 20 cl de lait de coco, porter à ébullition et laisser bouillir au moins 1 minute en remuant.

L’ajouter ensuite à la préparation dans le blender et remixer.

Verser cette préparation dans un moule à cake huilé et bien égaliser la surface.

Egoutter les lentilles cuites et les verser dans le blender (lavé à cause de la couleur !).

Y ajouter l’autre moitié oignon/ail et la fécule de maïs, une pointe de piment et mixer.

Délayer à froid les autres 3 gr d’agar agar dans 20 cl de lait de coco, porter à ébullition et laisser bouillir au moins 1 minute.

Ajouter à la préparation dans le blender et remixer.

Verser cet appareil sur la préparation précédente dans le moule à cake et bien égaliser le dessus.

Laisser refroidir puis mettre au réfrigérateur au moins 2 heures.

Recette de **Nathalie PLICHON**

D'autres recettes sont visibles sur le site www.entre-ciel-et-terre-68.com

ainsi que les dates des ateliers de cuisine végétarienne avec ou sans gluten et de cuisine crue.