

LENTILLE EN SALADE



Temps de préparation: 35mn - Temps de cuisson: 8mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 700g Eau
- 1 branche Thym frais
- 1 feuille Laurier frais
- 200g Lentilles corail
- 70g Brocoli
- 300g Carottes coupées en tronçons
- 4cs Huile d'olive
- 1cc Curry en poudre
- 4 brins Persil Frais
- 1cc Curry en poudre
- 4 brins Persil Frais
- 3 pincées Sel
- 2cs Vinaigre balsamique
- 30g Echalote

Préparation:

- Mettre l'eau, le thym, le laurier, les lentilles dans le bol, puis cuire 5 min/ 100°/ Sens inverse / vitesse 0.5.
- Mettre le Varoma en place y peser le brocoli. Insérer le plateau vapeur et y peser les carottes puis cuire à la vapeur 8 min/ Varoma/ Vitesse 0.5
- Retirer l'ensemble Varoma. Transvaser le contenu du bol dans le Varoma avec le brocoli. Laisser égoutter et refroidir pendant 30 minutes.
- Retirer le thym et le laurier puis réserver le Varoma et son contenu. Nettoyer le vol.
- Mettre l'huile d'olive et le curry dans le bol puis chauffer 5 min/ 100° / vitesse 0.5
- Ajouter le persil, les échalotes les carottes cuites, le vinaigre et le sel puis hacher 5 sec / vitesse 5.
- Ajouter le mélange lentilles-brocoli et mélanger 20 sec/ sens inverse / vitesse 2.

- Transvaser dans un saladier et réserver au frais jusqu'au moment de servir.