A base de légumes

Terrine de lentilles corail au curry

1h25	25 min	45 min	15 min	429
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

- 250 g **Lentilles corail**
- 200 g **Noix de cajou**
- 2 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 2 **Carotte(s)**
- 0.5 **Poivron(s)**
- 0.5 **Oignon(s)**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 2 c. à soupe **Curry**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation

1. Eplucher et hacher l'ail.
2. Faire cuire les lentilles corail 20 minutes dans 3 à 4 fois leur volume d'eau froide salée avec l'ail.
3. Pendant ce temps, éplucher et émincer les oignons.
4. Les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive.
5. Préparer et émincer les poivrons.
6. Mixer les noix de cajou grossièrement ou finement selon les goûts.
7. Eplucher et râper les carottes.
8. Dans un saladier, mélanger les oignons, les poivrons, les noix de cajou, les carottes, le curry, le sel et le poivre avec les lentilles corail.
9. Ajouter les oeufs et mélanger vigoureusement.
10. Verser la préparation dans un moule à cake et faire cuire à 180°C (Th.6) pendant 30 à 45 minutes.
11. Laisser tiédir avant de couper en tranches ou en cubes.
12. Cette étape est indispensable sinon il sera impossible de découper la terrine.