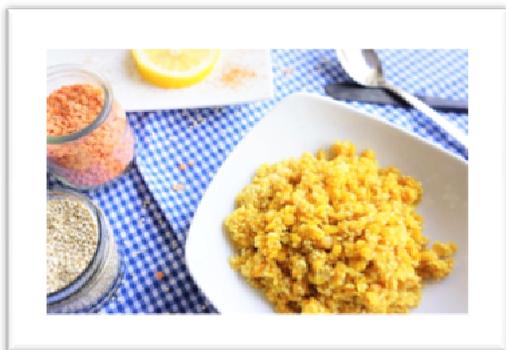




Toque & Tablier



Lentilles corail et quinoa au curcuma

**Pour 4 personnes.
Préparation 10 min**

Bien s'organiser : vous pouvez réaliser ce plat en avance mais vous n'ajouterez le citron qu'au dernier moment, juste avant de servir (la vitamine C est très fragile).

Les quantités ci-dessous sont calculées pour en faire un plat principal. Si c'est un accompagnement, baissez les quantités d'un tiers.

Ma liste de courses... Chez

Le primeur :

- Le jus de 2 citrons

L'épicier :

- 280 g de quinoa (ou 2 verres)
- 280 g de lentilles corail (ou 2 verres)
- 4 grosses cuillères à café bombées de curcuma en poudre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive de super qualité !
- Sel et poivre

1. Faites bouillir de l'eau salée dans une grande casserole. Rincez le quinoa sous l'eau froide. Y jeter le quinoa et les lentilles corail le temps indiqué pour la cuisson. Egouttez-les.
2. Pendant ce temps, pressez le jus des 2 citrons, réservez. Dans un plat de service, renversez le mélange quinoa lentilles corail. Salez abondamment, poivrez, versez le jus de citron et l'huile d'olive, le curcuma, mélangez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel-poivre si nécessaire. Envoyez !

Mon secret chuchoté à l'oreille : tout le secret viendra de la qualité de l'huile d'olive utilisée pour parfumer le plat. Choisissez-en une de grande qualité qui sent bon la bonne olive de Méditerranée !

Servez ce plat seul ou en accompagnement de viande blanche ou poisson !