



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

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.

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**