Dip de lentilles corail au basilic

ETE VEGAN PALEO

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients
Pour 3 à 4 personnes

- 200 gr de lentilles corail
- 70 gr de noix de cajou
- 1 à 2 gousses d’ail
- 2 belles poignées de feuilles de basilic
- 4 c. à s. d’huile d’olive
- 1 c. à s. de miso blanc
- 35 cl d’eau
- Sel
- poivre

1. Remplissez la cuve du vitaliseur au ¼. Quand l'eau bout, déposez les lentilles corail dans la soupière, versez 35 cl d'eau et faire cuire le tout durant 25 minutes environ.
2. Egouttez les lentilles cuites, versez-les dans la cuve d'un robot multi-fonctions, ajoutez les noix de cajou, l'ail, le basilic, l'huile d'olive, le miso blanc et une pincée de poivre. Mixez la préparation, vous obtiendrez une purée crémeuse. Goûtez et salez si besoin.
3. Servez tiède ou froid avec des bâtonnets de légumes (carottes, courgettes, concombre, poivrons, fenouil, radis...) ou sur des tartines de pain.
4. Remarque : Vous pouvez remplacer le basilic par un poignée d'algues déshydratées ou par d'autres herbes aromatiques : aïl des ours, coriandre, estragon, ciboulette, etc.

*Cette recette estivale **sans laitages** préparée à la vapeur douce est idéale pour vos pique-niques. Elle a été réalisée par Marie-France Farré, Naturopathe spécialisée en **alimentation végétale** (certification Dr Campbell)*
Son site : www.savethegreen.fr

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte
Recettes
Contact
CGV
Newsletter
+33 (4) 94 01 22 61
Mon compte
Recettes
Notre histoire
Contact
CGV
Newsletter
Facebook
Pinterest
Instagram