

Lentilles sauce curry

À la carte

Menu de saison

Lentilles sauce curry

Proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 4 adultes

1 gros oignon
1 gousse d'ail
1 cs d'huile de colza raffinée
1 cc de curry
400 g de lentilles brunes
5 dl d'eau
1 dl de lait
1 cs de moutarde
Sel

Préparation

60 min.
Trempage des lentilles:
1 nuit

1. Hacher l'oignon, écraser la gousse d'ail et les faire revenir dans l'huile avec le curry.
2. Ajouter les lentilles, préalablement trempées, et l'eau. Cuire à feu doux pendant 40-50 minutes.

3. Juste avant de servir, ajouter le lait, la moutarde et un peu de sel.

4. Accompagner de pommes de terre nature persillées et d'une salade mêlée de saison agrémentée de dés de fromage.



Le saviez-vous ?

Les lentilles font partie des légumineuses, importantes fournisseuses de sels minéraux, vitamines, substances végétales secondaires et fibres alimentaires. Les légumineuses se consomment uniquement cuites; en effet, la cuisson permet de neutraliser les substances susceptibles de diminuer la disponibilité des nutriments qu'elles contiennent et d'éviter de provoquer des symptômes d'intoxication. (Société Suisse de Nutrition)

Recette de Gaby Dal Busco, cuisinière à l'EVE Les P'Tits Loups, Courroux, et labellisée Fourchette verte
Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés: www.terroir-juraregion.ch

Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne, Domaine Filière alimentaire & Espace rural

La lentille se cultive aisément en champs dans notre région. L'agriculteur Frédéric Nagel, par exemple, produit des lentilles à Charmoille et utilise un trieur optique afin d'éviter qu'un caillou ne se retrouve sous la dent des consommateurs.

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/lentilles-sauce-curry/>