

Tartinade corail, carottes, cacahuètes



Nombre
de parts

10

Temps
de préparation

30'

Temps
de cuisson

20'



Lentilles corail
150gr

Eau
2 verres


Feuille de laurier
1 feuille



Purée de cacahuète
2 c à soupe

Carottes
2 petites

Sel, poivre
1 pincée

- 1- Laver et éplucher les carottes, à l'aide d'un rasoir à légumes.
- 2 - Les couper en petits dés, sur **une planche à découper**, à l'aide d'un **couteau**.
- 3 - Les verser dans **une casserole** avec les lentilles corail, l'eau et la feuille de laurier.
- 4 - Cuire à petits bouillons une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que les lentilles et les carottes soient devenues tendres. S'il reste de l'eau, égoutter les lentilles dans **une passoire**, en gardant l'eau de cuisson. 
- 5 - Ecraser la préparation à l'aide **d'une fourchette ou d'un presse purée** avec la purée de cacahuète et le sel. Ajouter de l'eau de cuisson si nécessaire.
- 6 - Goûter, rectifier l'assaisonnement, laisser refroidir (En refroidissant la tartinade va épaissir) et déguster (avec du bon pain frais, des crackers...).