

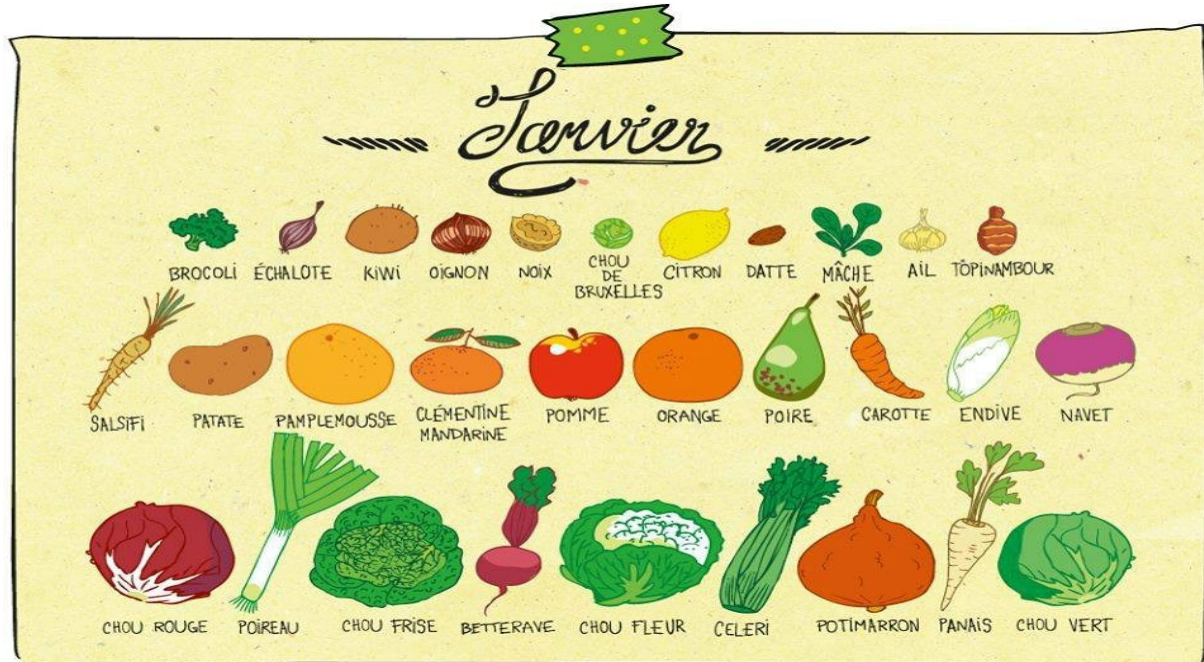
# RECETTES

## Atelier "Popotte et Papote"

Mardi 23 janvier 2018



*Qui a-t-il dans mon panier en janvier ?*



### Dal de lentilles corail pour 4 pers

250g de lentilles corail  
1 oignon  
1 blanc de poireau  
2 gousses d'ail  
1 boîte de lait de coco  
1 boîte de tomates concassées  
un morceau de gingembre frais  
1 dizaine de grains de coriandre  
1 cuillère à café cumin  
coriandre fraîche pour la déco

Épluchez l'oignon, l'ail et le gingembre.

Dans une sauteuse, faites revenir dans de l'huile le cumin et les grains de coriandre concassés.

Ajoutez l'oignon ciselé, l'ail écrasée et le gingembre râpé. Cuire à l'étuvée (fond d'eau + couvercle fermé) pendant 5 min.

Ajoutez ensuite les lentilles, le poireau coupé finement, le lait de coco et la tomate. Couvrez avec 1 litre d'eau puis portez à ébullition. Salez.

Baissez le feu, couvrez et laissez cuire entre 30 et 40 min.

Les lentilles doivent être tendres et avoir absorbé tout le liquide.

Saupoudrez de coriandre fraîche ciselée.

Pour un repas complet, le dal s'accompagne très bien avec un riz blanc ou du boulgour.

## **Oeufs cocotte à l'indienne** pour 4 pers

4 œufs  
3 carottes  
20 cl de crème de soja  
curry, sel, poivre  
50 g noix de cajou concassées  
coriandre, graines de courge ...

Préchauffez le four à 180°C

Lavez et épluchez les carottes. Coupez des lanières de carotte avec l'économe.

Faites les cuire à l'étouffée dans une sauteuse (couvercle fermé, à feu doux) avec un fond d'eau. Au bout de 5 min retirez le couvercle et si besoin enlevez l'eau de cuisson. Ajoutez la crème de soja, le curry, les noix de cajou et les assaisonnements.

Repartir cette préparation dans 4 ramequins en façonnant un trou où vous casserez l'œuf. Placez les ramequins dans un plat allant au four, et versez de l'eau bouillante jusqu'au  $\frac{3}{4}$  de la hauteur.

Enfournez pour 15 min jusqu'à ce que les blancs coagulent

Parsemez de coriandre fraîche ciselée avant de servir.

## **Crème citron**

3 citrons (zestes et jus)  
3 oeufs  
120g de sucre  
1 c à s d'arrow root (ou autre féculé)  
150 ml de crème d'amande

Chauffez dans une casserole les jus, les zestes et le sucre.

Dans un bol battre les œufs et l'arrow root, puis la crème. Verser sur ce mélange le contenu chaud de la casserole. Remettre le mélange obtenu dans la casserole et fouettez jusqu'à épaississement. Mettre en pot et conservez au frais.

### **Après la popotte .... un peu de lecture pour faire le plein d'idées!**

- Le blog « local » du mois : [www.doufanny.fr](http://www.doufanny.fr)
- Le livre du mois : Épices et condiments - Larousse

### **Prochains ateliers :**

6 février (petit magasin) : préparations autour du petit déjeuner

20 février (grand magasin) : soupe de courge, gnocchis à la ricotta

Les recettes des précédents ateliers sont téléchargeables sur  
[www.biocoop-epinevinette.com](http://www.biocoop-epinevinette.com)