

alimentarium

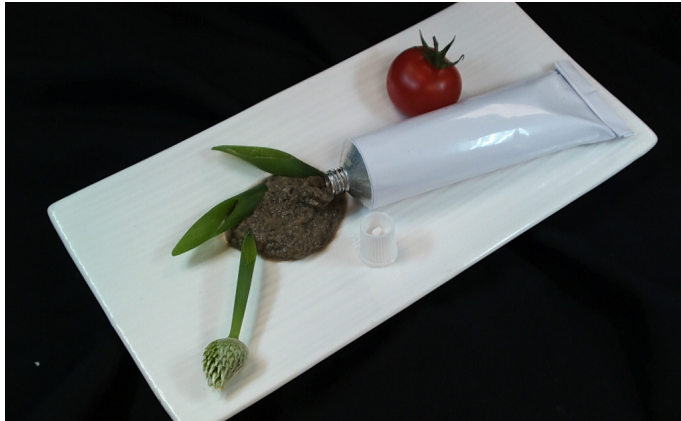


Et si on n'avait plus de viande

Et si on n'avait plus de viande

Nachos de lentilles

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

120 g de lentilles Perline	1 g de poivre concassé
120 ml d'eau	12 ml de sauce Sweet Thai
40 g d'échalote	2 g de Sambal Oleik
40 g de carotte	
2 g de laurier	
4 g de sel	

Réalisation

- Cuire les lentilles dans l'eau sans saler à feux doux pendant 25 min environ. Contrôler que les lentilles soient bien cuites.
- Saler et mélanger.
- Retirer les feuilles de laurier.
- Mixer avec le mouillement.
- Ajouter les ingrédients spécifiques.
- Contrôler et conditionner, mettre en boîte.

Fromage frais aux algues

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

160 g de fromage Philadelphia
80 ml de yogourt nature
3 g de sel
2 g de poivre
80 g d'échalote
40 g d'algues salées (Wakame ou nori sauvage)
20 ml de Worshestershire Sauce
1 tube en aluminium

Réalisation

- Mettre les algues à dégorger sous l'eau courante.
- Peler et ciseler l'échalote finement.
- Égoutter les algues et les ciseler finement également.
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients, rectifier l'assaisonnement.
- Garnir le tube en tapotant pour éviter les bulles d'air, fermer à l'aide d'une fourchette.

Et si on n'avait plus de viande

Chips de lentilles

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

100 g de lentilles Perline

100 ml d'eau

4 g de sel

Réalisation

- Chauffer l'eau et dissoudre le sel dedans, laisser tempérer.
- Mélanger la farine de lentilles avec l'eau salée.
- Abaisser la masse obtenue à 2 mm entre des feuilles de papier sulfurisé.
- Cuire au four, air chaud à 150°C pendant 40 min, tirage ouvert et sans ventilation.
- Laisser refroidir et conditionner.
- Contrôler et conditionner, mettre en boîte.