



Lentilles au tofu et aux côtes de bettes



Ingrédients

- 150g de lentilles vertes
- 200g de tofu fumé
- 500g de côtes de bettes
- 1 oignon
- 1 c à c de gingembre frais râpé
- 10 cl de crème coco cuisine
- 4 clous de girofle
- 1 c à c de curry
- Sel, poivre, 10 cm d'algue kombu

Préparation 10 mn - cuisson 15 mn

- Mettre les lentilles à tremper pendant 12h dans une eau non calcaire à laquelle vous aurez ajouté deux pincées de gros sel. Le jour, les égoutter et les rincer à l'eau courante.
- Dans une « cocotte spéciale à fond épais » verser les lentilles avec une algue kombu coupée en petits morceaux, ajouter le thym, le laurier, la sarriette et l'oignon ; recouvrir d'eau froide juste au-dessus du niveau des légumineuses. Faire cuire 10 minutes à feu doux après le début de l'ébullition puis couper la source de chaleur et laisser cuire à couvert.
- Laver les côtes de bettes, couper les côtes en petits tronçons et les feuilles en lanières ; les faire cuire à la vapeur, 5 minutes pour les feuilles, 10 minutes pour les côtes.
- Détailler le tofu en dés.
- Enlever l'eau de cuisson des lentilles s'il en reste et égoutter les côtes de bettes si besoin. Verser celles-ci dans les lentilles, ajouter le curry, la crème coco, le tofu et le gingembre, saler, poivrer.

EN SAVOIR PLUS

Le trempage des lentilles n'est pas obligatoire, il permet cependant une pré-germination qui développe les apports nutritionnels de la graine.