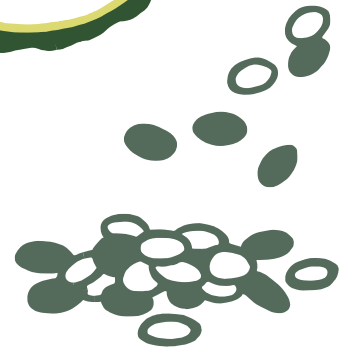
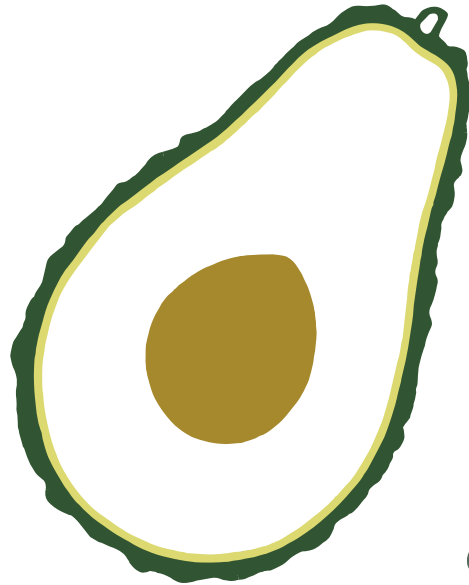
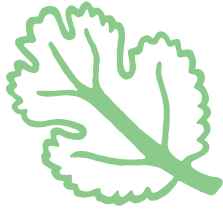


AVOCAT CURRY, LENTILLES VERTES ET CORIANDRE

D'ANTOINE ANCLIN · AU GRAND SÉRIEUX



Les ingrédients (pour 4 personnes)

Pour les lentilles :
200g de lentilles vertes
1 càc de gros sel

Pour l'avocat :
2 avocats mûrs
1/2 citron vert
1/2 càc de curry jaune
1/2 càc de sauce soja salée

Pour la vinaigrette :
4 càs d'huile d'olive
1 càs de vinaigre balsamique
1/2 càs de sauce soja salée
1/2 càs de moutarde à l'ancienne
1 petit oignon rouge
1 bouquet de coriandre fraîche
1 piment vert (selon votre goût)
croûtons de pain
ou pain rassis concassé

La progression

Rincez les lentilles, dans une casserole couvrez-les de 5 fois leur volume d'eau, salez et cuisez-les à ébullition 30 mn. Goûtez et versez un verre d'eau froide pour arrêter la cuisson et les garder tièdes.

Pendant ce temps, faites la vinaigrette : Ciselez (couper en petits dés) l'oignon rouge et le piment vert sans les graines. Mélangez tous les ingrédients dans un bol, sauf la coriandre. Goûtez !

Puis, épluchez les avocats.

Dans une assiette creuse, écrasez-les grossièrement à la fourchette avec le jus de citron, le soja et le curry. Goûtez !

Servez dans des assiettes creuses ou disposez tout dans des bols sur table, et chacun se sert :

Mettez d'abord une louche de lentilles avec un peu d'eau de cuisson, puis une belle cuillère d'avocat écrasé, de la vinaigrette à votre convenance, et pour finir, parsemez de vos croûtons de pain et de coriandre effeuillée.

AU GRAND SÉRIEUX
27 rue Raugraff, Nancy