

Salade de lentilles style indien

SALADE TIÈDE · SANS GLUTEN · RÉF. SAL4

✓ Sans gluten

GLUTEN
Sans gluten ✓LÉGUMINEUSE
Lentille verte ou
bélugaSERVICE
Tiède ou froideCLIENTÈLE
Multi-ethnique ·
hospitalier

INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

Lentilles vertes ou béluga cuites — 300 g Épinards frais — 80 g Tomates cerises Oignon rouge
Coriandre fraîche **ETVG pois jaune — 80 g (liant et enrichissement)**

TARKA — HUILE ÉPICÉE DE FINITION

Huile neutre — 2 c.s. Graines de moutarde — ½ c.c. Cumin — ½ c.c. Curcuma — ¼ c.c. Ail et gingembre frais

- 1 Cuire les lentilles al dente. Choc thermique. Égoutter. Assaisonner chaud avec sel et citron.
- 2 Préparer le tarka : chauffer l'huile, faire éclater les graines de moutarde, ajouter cumin, curcuma, ail, gingembre. 60 secondes à feu vif.
- 3 Verser le tarka chaud sur les lentilles. Mélanger immédiatement — les épices infusent en refroidissant.
- 4 Ajouter épinards, tomates, oignon, coriandre. Incorporer l'ETVG pois jaune pour lier et enrichir.

Tarka : Cette technique indienne d'huile épicée versée sur les légumineuses est simple et très efficace pour créer un profil aromatique riche sans cuisson prolongée. Elle fonctionne sur toutes les légumineuses — haricots noirs, pois chiches, gourganés.

Version hospitalier : Réduire ou supprimer les graines de moutarde et le gingembre. Servir tiède avec du riz basmati pour un plat complet doux.