

Tartinade aux lentilles et poivrons



Conseil supplémentaire de Johanna Geisenhainer

Chef chez **dieCuisine**

- L'ail confit est très facile à préparer soi-même et c'est l'une de mes méthodes préférées pour conserver l'ail plus longtemps. Pour cela, épluchez les gousses d'ail (j'utilise généralement 2-3 têtes entières) et mettez-les dans une petite casserole. Recouvrez-les d'huile d'olive et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les gousses soient tendres et dorées. Vous pouvez ensuite les conserver recouvertes d'huile.



donne
env. 500 g



env.
25 min

.....
150 g de lentilles rouges ou jaunes
1 feuille de laurier

60 g de graines de tournesol

1 oignon, coupé en gros dés

Facultatif: 1 cc de miel ou de sirop d'agave

4-5 gousses d'ail marinées ou confites

100 g de poivrons grillés dans l'huile + 2 c. à s. d'huile

1 c. à c. de cumin moulu

1 c. à c. de paprika en poudre

1 c. à c. de curry en poudre

½ c. à c. de curcuma

Facultatif: flocons de piment

1 c. à s. de vinaigre de cidre

Sel, poivre



Préparation

Mettre les lentilles dans une petite casserole, les recouvrir d'eau et ajouter la feuille de laurier. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Égoutter les lentilles et les laisser refroidir.

Faire griller les graines de tournesol dans une poêle sans matière grasse à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Laisser refroidir. Faire revenir les oignons coupés en dés dans la même poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres et caramélisés (ajouter éventuellement du miel ou du sirop d'agave). Laisser également refroidir.

Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à obtenir une masse homogène. Verser dans un bocal propre et hermétique et conserver au réfrigérateur. La pâte à tartiner se conserve au moins une semaine au réfrigérateur et plusieurs mois au congélateur.