



# Salade de lentilles

Recette de V-ZUG SA



|                  |                                                   |
|------------------|---------------------------------------------------|
| Préparation      | 15 min                                            |
| Temps de repos   | 12 h                                              |
| Temps de cuisson | 15 min                                            |
| Portions         | 4                                                 |
| Appareil         | CombiSteamer V6000<br>PowerSteam à partir de 2022 |

avec carottes et épices marocaines

## Lentilles

200 g de lentilles Beluga

600 ml d'eau

## Salade

lentilles trempées, égouttées

500 g de carottes (orange, jaunes, violettes, par ex.), épluchées, en rondelles de 5 mm d'épaisseur

3 gousses d'ail, ciselées

3 cs d'huile d'olive

2 cs de vinaigre de vin blanc

100 ml d'eau

2 cc de paprika fumé en poudre (par ex. Pimentón de la Vera)

1 cc de poudre de coriandre

1 cc de Garam Masala

½ cc de poivre de Cayenne

un peu de sel

un peu de poivre

## Dressage

½ botte de coriandre, ciselée





½ botte de persil plat, grossièrement ciselé

## Lentilles

---

Mettre les lentilles dans un saladier, ajouter l'eau, laisser tremper au réfrigérateur pendant env. 12 heures.

## Salade

---

Bien mélanger tous les ingrédients dans un moule en porcelaine.  
Placer le moule en porcelaine sur un plat en verre trempé dans l'espace de cuisson au niveau moyen. Cuire avec Power air chaud avec vapeur à 200 °C pendant 15 minutes.

## Dressage

---

Laisser un peu refroidir la salade, ajouter les herbes aromatiques et servir tiède.

## Etapes de cuisson

---

**Power air chaud avec vapeur 200 °C pendant 15 min**

## Accessoires

---

Moule en porcelaine d'env. 2 litres de volume

Plat en verre trempé

## Informations complémentaires

---

Créée le

05.09.2023

