

# Lentilles au curry

Pour 4 personnes



200 g de lentilles vertes

Rincer, mettre dans une casserole et ajouter cinq fois le volume d'eau, puis cuire 20 à 25 min. à couvert sur feu moyen. Saler à la fin de la cuisson.

120 g de lardons

1 oignon haché

1 gousse d'ail pressée

2 – 3 carottes coupées en petits dés

2 blancs de poireau émincés

Dans une poêle à frire, faire revenir les lardons. Ajouter l'oignon haché, l'ail ainsi que les carottes et le poireau. Laisser étuver durant 5 min. Egoutter les lentilles, puis les ajouter à la préparation lardons-légumes.

1 cs de curry

2 cc de moutarde à l'ancienne

Sel, poivre

Ajouter les assaisonnements et éventuellement un peu de bouillon de légumes.

3 dl de crème

Incorporer et laisser mijoter environ 5 min. Rectifier l'assaisonnement.

4 œufs

Répartir les lentilles dans 4 plats réfractaires individuels. A l'aide d'une cuillère à soupe, former une cavité dans chaque portion. Casser les œufs un à un et les répartir dans les creux. Cuire au four préchauffé à 200°C durant 8 à 12 min.

A volonté parsemer de persil haché ou de ciboulette ciselée. Servir de suite avec un pain aux céréales et graines.

## Remarques:

On trouve des lentilles fribourgeoises à Villarod chez Bertrand Perritaz (026 411 14 53) et à Kallnach au Biohof Hübeli [www.huebeli-kallnach.ch](http://www.huebeli-kallnach.ch). Les magasins de vente directe ainsi que de vente en vrac proposent souvent des lentilles de provenance indigène.

Recette "Remue-méninges" – Edition n° 49 – Février 2019

