

CUISSON DES LENTILLES VERTES



CHOIX DES LENTILLES

Vous les choisirez, bien sûr, du Puy ou du Berry.

CUISSON DES LENTILLES VERTES

Commencez par plonger les lentilles dans l'eau froide. N'ajoutez surtout pas le sel ou le bouillon en début de cuisson.

En effet, sel et bouillon font durcir les lentilles.

Prévoyez une grande quantité d'eau, au minimum 3 fois le volume des graines.

Attendez la fin de cuisson pour ajouter les condiments.

Vous pourrez utiliser du clou de girofle, thym, laurier, coriandre, sarriette, origan... Tous apporteront un parfum exquis à vos lentilles.

La cuisson idéale est de 15 à 20 minutes. Vous pouvez gagner une dizaine de minutes en utilisant un auto-cuiseur, un thermomix ou ce genre de matériel.

Astuce de mère de famille

Aujourd'hui, nous courons tous après le temps. Les lentilles sont aussi bonnes chaudes que froides.

Faites cuire une quantité supérieure à vos besoins d'un seul repas.

Chaud avec un bon petit salé si vous mangez de la viande.

Froid, une salade de lentilles avec de la coriandre fraîche est absolument délicieuse.