

# Lentilles corail aux échalotes

Recette proposée par Laurence Salomon,  
chef du restaurant *Nature & Saveurs* à Annecy

**Le tout en BIO**

## INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES :

150 gr de lentilles corail  
4 échalotes  
1 c à soupe d'huile d'olive  
½ c à café d'un mélange  
d'épices douces à  
dominante de curcuma  
Gros sel non raffiné

## RECETTE :

Laver les lentilles corail jusqu'à ce que l'eau soit claire et les réserver dans l'eau.

Peler et émincer les échalotes. Les faire revenir sans coloration dans une cocotte à fond épais et à feu doux dans l'huile d'olive avec 1 pincée de gros sel et les épices.

Egoutter les lentilles corail, les placer dans la cocotte, verser 1 fois leur volume d'eau et cuire doucement environ 15 minutes à mi couvert.

Rectifier le sel en cours de cuisson.

**Bon appétit**

Plat BIO

Agence  
BIO