

Velouté de lentilles corail au surimi

pour 4 personnes

- 180g de surimi râpé ou en miettes ou en bâtonnets
- 250g de lentilles roses
- 40 cl d'eau
- 1 petit oignon
- 1 cuil à soupe d'huile d'arachide
- Sel, poivre



Servir: Servir dans des petits bols individuels et décorer avec un peu de crème liquide et quelques miettes de surimi. Dégustez.

L'avis du Chef : Le mariage des lentilles roses et du surimi souligne la saveur poisson du velouté. Un délice.

L'avis de la nutritionniste : Magnésium, fibres, vitamines du groupe B.

■ Dans une cocotte, faire revenir l'oignon haché dans l'huile et quand il est légèrement doré, ajouter l'eau puis les lentilles roses.

■ Fermer la cocotte et laisser cuire 15 minutes (ou pour préserver toutes leurs vitamines : 10 mn si les lentilles ont reposé une nuit dans le double de leur volume d'eau).

■ Lorsque les lentilles sont cuites, ajouter le surimi puis verser le tout le tout dans un mixeur et mixer finement. Ajouter un peu d'eau bouillante si le velouté semble trop épais.

Conseils

Temps de préparation : 30 minutes - Temps de cuisson : 15 minutes ou 10 mn si les lentilles ont reposé 1 nuit