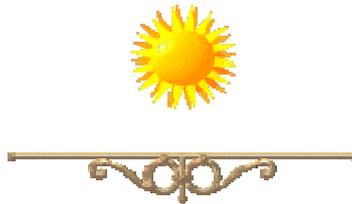


## Fiche recette 30

### Lentilles corail aux Abricots.

*(Plat végétarien)*. Préparation : 30 minutes - Cuisson : 15 minutes

On utilisera de préférence des lentilles corail qui cuisent très rapidement, sinon on prendra des lentilles en conserve, simplement cuites à l'eau salée.



#### Ingrédients pour 4 personnes.

150 g de lentilles corail, (ou 250 g de lentilles en conserve), 20 abricots secs, 1 gros oignon, 40 g de beurre, 4 cerneaux de noix, 2 cuillers à soupe de persil ou coriandre haché, sel & poivre.

#### Préparation & Cuisson.

Faire tremper les abricots dans l'eau chaude pendant 15 minutes puis les égoutter. Hacher menu les oignons, les noix et le persil. Faire cuire les lentilles corail 10 minutes maximum à l'eau bouillante salée puis les égoutter. Attention, elles cuisent rapidement et tournent très vite en purée. Faire revenir les oignons dans le beurre avec les abricots pour les attendrir. Ajouter alors les lentilles et les noix, assaisonner de sel et poivre et reprendre la cuisson à feu très doux pendant 5 minutes. Dresser sur un plat et saupoudrer du persil ou coriandre avant de servir chaud. Très bon. Jolies couleurs.