



anou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Tartare de lentilles corail .



Ingrédients pour 3 personnes :

- 1 avocat
- 1 c.à.c d'huile d'olive
- 1 échalote
- 100 g d'olives
- 125 g de thon
- 200 g de lentilles corail
- 3 tomates
- 6 feuilles de basilic frais
- 600 g d'eau
- Herbes de Provence
- Jus de citron
- Sel, poivre

- Porter une casserole d'eau remplie à ébullition et y plonger 20 minutes les lentilles corail
- Égoutter et laisser refroidir à température ambiante. Emincer et émietter tous les ingrédients
- Placer tous les ingrédients dans un saladier, bien mélanger, arroser d'huile d'olive
- Ajouter les herbes de Provence, sel, poivre et le basilic frais finement haché
- Arroser de jus de citron et placer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir
- Sur une assiette, déposer le tartare dans des emportes pièces, accompagner de tomates, croûtons ...

