

## Houmous de carottes et lentilles corail

### Ingrédients

180 g de lentilles corail  
25 cl d'eau  
250 g de carottes  
1 c. à café de quatre épices  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
sel

### Préparation

- 1) Verser les lentilles corail et l'eau dans une casserole, placer sur feu doux. Eplucher les carottes et les couper en rondelles, les ajouter aux lentilles après 5 minutes de cuisson.
- 2) Maintenir un feu doux et couvrir, compter 20 minutes de cuisson. Toute l'eau doit être absorbée et les lentilles comme les carottes assez fondantes.
- 3) Verser dans le bol du mixeur en ajoutant l'huile d'olive et les quatre épices, saler. Réduire en purée, si un peu de liquide est nécessaire ajouter quelques cuillérées de lait végétal ou d'eau.
- 4) Verser dans une verrine et placer au frais.