

Purée de pommes de terre corail

Pour 6 personnes

Pour les ingrédients :

- 500 g de pommes de terre
- 100 g de lentilles corail
- 3 c. à s. d'huile de sésame

A l'action :

Éplucher les pommes de terre.

Cuire d'une part les pommes de terre à l'eau. D'autre part, cuire les lentilles corail dans 2 fois leur volume d'eau pendant 15 minutes, soit jusqu'à l'évaporation du liquide.

Égoutter les pommes de terre et les écraser. Ajouter les lentilles cuites, incorporer l'huile de sésame et mixer l'ensemble au robot. Saler et poivrer.

Servir immédiatement avec du gomasio.

L'ATELIER BIO, ingrédients, recettes et savoir-faire
Éditions *la plage*