

Gratin de lentilles corail

Plat

4 portions

Prép. 10 min.

Cuiss. 25 min.

Total 35 min.

Un gratin pour accompagner un peu ce qu'on veut

Ingrédients

- 1 oignon jaune
- 2 carotte
- 300g lentilles corail
- 75cl eau
- 1 Bouillon cube
- 2 Oeufs
- 2 càc curry
- 1 càc cumin
- comté
- sel, poivre

Préparation

1. Peler et émincer finement l'oignon et les carottes. Les faire revenir environ 5 min dans une casserole avec une cuillère d'huile.
2. Ajouter le cumin, le curry, sel et poivre. Mélanger puis ajouter les lentilles, l'eau et le bouillon cube. Couvrir et laisser cuire 5 min. Puis retirer le couvercle et poursuivre la cuisson encore 5 min, l'eau doit être absorbée.
3. Ajouter les œufs battus en omelette et le comté. Bien mélanger.
4. Verser le mélange dans un plat à gratin et enfourner à 180°C pendant 10-15 min.

Tags

végétarien

sans gluten

healthy

sans lactose

économique