

RECETTE SALÉE

Nombre de personnes : 4 - Temps de préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn - Difficulté : Facile



Gratin de lentilles corail aux deux poissons

> Préparation

- Émincer l'oignon et la carotte. Faire revenir 7 mn avec l'huile dans une poêle.
- Mettre dans une casserole avec l'eau et les lentilles, le sel et le poivre. Faire cuire jusqu'à ce que l'eau soit absorbée (10 mn).
- Ajouter les oeufs battus en omelette, le fromage et le persil.
- Faire cuire au court-bouillon le poisson pendant 5 à 10 mn (selon le poisson).
- Faire des miettes avec le poisson. Ajouter un peu de crème, de curry éventuellement et de fromage.
- Mettre le poisson sur les lentilles dans un plat à gratin ou mélanger lentilles et poisson avant de mettre dans le plat.
- Mettre au four pendant 10 mn
- Décorer avec des morceaux de crevettes et des crevettes entières.

Ingrédients

- 1 oignon
- 1 carotte
- 300 g de lentilles corail
- 75 cl d'eau
- 2 oeufs
- 50 g de gruyère râpé
- 2 cuillères à café de persil
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre
- curry (facultatif)
- 150 g de pavé de saumon
- 150 g de poisson blanc
- quelques crevettes pour décorer