

Caviar de lentilles

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **caviar de lentilles**, avec des carottes, de l'échalote, de la moutarde à l'ancienne, du basilic et de l'huile d'olive.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) (à partir du régime global).

Pour 4 personnes

Préparation :

Cuisson :

Réfrigération :

10 min.

25 min.

1 h

- 250 g de lentilles vertes
- 1 belle carotte
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote
- 20 feuilles de basilic
- Fleur de sel

Étape 1

Faites tremper vos lentilles pendant une nuit.

Étape 2

Rincez les lentilles et faites les cuire avec la carotte coupées en rondelles pendant 25 à 30 minutes suivant votre mode de cuisson.

Étape 3

Dans un blender, mixez les lentilles cuites, le basilic, l'huile d'olive, l'échalote, la moutarde à l'ancienne et la fleur de sel.

Étape 4

Versez le caviar de lentilles dans un petit bocal en verre et réservez 1 h au réfrigérateur. Servir frais

- Les lentilles sont riches en fibres alimentaires. Elles contiennent de nombreux anti-oxydants de la famille des flavonoïdes. Les lentilles sont une très bonne source de phosphore, de cuivre, de manganèse, de fer, de fer. On y trouve également du zinc, du magnésium, du potassium et les vitamines B1, B2, B3, B5 et B6.
- **Il est important** de faire tremper vos lentilles pour réduire le taux d'acide phytique qui est un anti-nutriments pour les humains.
- La carotte est riche en caroténoïdes dont le bêta-carotène, la lutéine et le zéaxanthine qui ont des propriétés antioxydantes. La carotte est également riche en nombreuses vitamines et minéraux dont la vitamines A et K.
- Le basilic est riche des composés phénoliques tel que les flavonoïdes et les anthocyanines qui sont des antioxydants. Le basilic est également une source de vitamines A, B9, C et K ainsi que de minéraux tel que le calcium, le magnésium, le manganèse, le cuivre et le fer.

“Pour chaque minute où vous êtes en colère, vous perdez soixante seconde de bonheur”

Ralph Waldon Emerson



Caviar d'aubergines