

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Dip de lentilles corail au basilic



ETE VEGAN PALEO



Imprimer



Commenter

Préparation: **10 min**

### Ingrédients

**Pour 3 à 4 personnes**

- 200 gr de lentilles corail
- 70 gr de noix de cajou
- 1 à 2 gousses d'ail
- 2 belles poignées de feuilles de basilic
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de miso blanc
- 35 cl d'eau
- Sel
- poivre

1. Remplissez la cuve du vitaliseur au 1/4. Quand l'eau bout, déposez les lentilles corail dans la soupière, versez 35 cl d'eau et faire cuire le tout durant 25 minutes environ.
2. Egouttez les lentilles cuites, versez-les dans la cuve d'un robot multi-fonctions, ajoutez les noix de cajou, l'ail, le basilic, l'huile d'olive, le miso blanc et une pincée de poivre. Mixez la préparation, vous obtiendrez une purée crémeuse. Goûtez et salez si besoin.
3. Servez tiède ou froid avec des bâtonnets de légumes (carottes, courgettes, concombre, poivrons, fenouil, radis...) ou sur des tartines de pain.
4. Remarque : Vous pouvez remplacer le basilic par un poignée d'algues déshydratées ou par d'autres herbes aromatiques : ail des ours, coriandre, estragon, ciboulette, etc.

*Cette recette estivale **sans laitages** préparée à la vapeur douce est idéale pour vos pique-niques. Elle a été réalisée par Marie-France Farré, Naturopathe spécialisée en **alimentation végétale** (certification Dr Campbell)  
Son site : [www.savethegreen.fr](http://www.savethegreen.fr)*

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)