



Spécial Barbecue !



Ingrédients

- 1 céleri-rave
- 1 artichaut
- 1 fenouil
- Quelques tomates
- 1 oignon
- 200 gr de lentilles corail
- 200 gr de quinoa
- 4 œufs
- 1 citron
- Curry
- Beurre
- Sel/poivre

Le conseil vin de Pascal Carré



Beaujolais Villages Blanc 2020
" Les Pouliches " Domaine
Cheveau et Fils

Origine : France / Beaujolais
Cépage : 100% Chardonnay
Température de service : 8°C
Potentiel de garde : 3 ans dans
 une bonne cave

Lentilles corail



4 personnes



30 minutes



Plancha



Kamado

- Cuire à l'étouffée, sur la plancha, quelques légumes dans de l'aluminium : un céleri rave, un artichaut, des tomates, un oignon et un fenouil.
- Colorer ensuite des lamelles de céleri-rave, le fenouil, l'oignon et le cœur d'artichaut sur la grille du barbecue Kamado.
- Cuire les lentilles corail et aromatiser de curry.
- Cuire le quinoa.
- Préparer les œufs pochés en faisant bouillir de l'eau avec un trait de vinaigre blanc. Verser les œufs délicatement dans l'eau frémissante. Au bout de 3 minutes, retirer les œufs avec l'écumoire.
- Sur chaque assiette, dresser les lentilles à l'emporte-pièce. Déposer un œuf poché sur les lentilles. Décorer les assiettes avec une quenelle de quinoa et des différents légumes réchauffés au barbecue Kamado.
- Faire fondre du beurre, saler et poivrer. Arroser l'assiette de beurre fondu et d'un filet de jus de citron.



Retrouvez toutes les recettes en replay sur :
www.tvlux.be/table-et-terroir_c_322.html



tvlux
 Retrouvez toutes les recettes en replay sur :
www.tvlux.be/table-et-terroir_c_322.html

lamoline
 tout ça en cuisine