

## Pâte à tartiner au miso & lentilles corail

Si j'aime bien les **lentilles vertes**, je n'affectionne pas particulièrement les **lentilles corail** (sans les détester non plus).

Donc, aimer cette recette s'avérait relativement mal parti.

Pourtant, sa **simplicité** m'attirait.

Et, j'aime bien trouver des recettes qui me font aimer certains aliments que je n'aime pas facilement (comme la carotte grâce à [ma mousseline doudou](#)).

Cela permet d'**élargir la variété** de ce que l'on mange :-)

Il suffit juste de trouver... le mélange qui correspond le mieux à nos papilles !

Cette recette est issue de « [Mes pâtes à tartiner sucrées & salées](#) » de Cléa.

J'ai adapté un peu la recette, n'ayant pas tous les ingrédients sous la main : j'ai remplacé le laurier par de la sarriette, et j'ai utilisé du miso de riz au lieu du miso blanc.



### Ingrédients :

- 110 g de lentilles corail (dans la recette initiale, il est indiqué « 1 tasse »)
- 220 ml d'eau (2 tasses, dans la recette initiale)
- 1 pincée de sarriette
- 1 cas bombée de miso (j'ai utilisé un miso de riz)
- 1 petit oignon pelé & découpé en dés

### Préparation :

1. Dans un faitout, versez les lentilles corail, l'eau & la sarriette & faites cuire les lentilles corail pendant 10 minutes, puis laissez gonfler à couvert pendant 5 autres minutes.
2. Pelez l'oignon & découpez le en dés.
3. Dans votre blender, versez le miso, les dés d'oignons, et les lentilles corail cuites. Mixez.

Bon alors, comment dire...

Je n'aime pas trop les **lentilles corail**. Ok.

J'aime bien tous les autres ingrédients de cette pâte à tartiner (miso, oignon, sarriette). Ok.

Sauf que dans les proportions, c'est tout de même la lentille corail qui domine.

Et ?... **J'ai adoré**. Vraiment beaucoup, beaucoup.

Ca m'amuse vraiment de **trouver des recettes incorporant des aliments que je n'aime pas trop** qui... avec la magie du mélange, des associations... pouf, **crée une recette qui ravit les papilles** :-)

Mais... Je ne vous ai pas dit le plus étonnant... Cette pâte à tartiner, de **texture crémeuse** a un léger **goût** de... **tomate** ! Incroyable.

Pas une once de tomates, sous quelque forme que ce soit (fraîche, séchées, en marinade, en poudre), rien de rien.

Pourtant... Rien à faire : cuillère après cuillère, **mes papilles sentaient une note de tomate**.

Bref, tomate ou non : j'adore cette recette !

*Recette de base du livre Mes pâtes à tartiner sucrées & salées, de Cléa, aux éditions La Plage*