

Potage de lentilles & un tourbillon de pesto

L'été pointe timidement le bout de son nez.
Timidement... Car la météo ne semble pas au courant que la saison des blés a sonné.
Le premier jour d'été a rimé avec un temps pluvieux, lourd.
Complètement le contraire de ce que je ressens présentement, dans le lieu où je me trouve, au moment où j'écris ces lignes.

Un petit **soleil** irradie dans mon cœur.
Timide malgré la météo, mais là, bien présent.
Je le sens, tout au fond de moi.
Je ne sais pas s'il vient de moi, ou s'il vient de tout l'Amour que je reçois de mes proches, constamment.
Je suis si bien entourée... Je me sens privilégiée.
Vraiment.

À travers cette recette assez simple, j'avais envie de vous donner un peu de chaleur.
De celle qui se trouve en mon **Coeur**.
Afin, qu'à mon tour, je puisse vous réchauffer un peu.
Si simplement qu'avec un met.

Un met simple, fait à base de **lentilles**.
Des lentilles en potage, pour le côté **réconfort, et chaleur**.
Un met simple, accompagné par une **sauce pesto**.
Une sauce pesto réalisée avec des fanes de radis, pour rappeler la **touche estivale**.

Aimez-vous les **lentilles** ?
En posant cette question, je me rends compte que tout le monde pourrait me répondre à la fois « *oui* » & « *non* ».
Moi la première.
Pour la simple & bonne raison qu'il existe une **multitude de variétés de lentilles**.

La Nature nous démontre, encore une fois, sa richesse en nous proposant un **arc-en-ciel de lentilles** : la lentille **rose** (ou corail), la rouge, la **verte** (Puy ou du Berry), la **blonde**, la **rosée** (de Champagne, appelée aussi lentillon), et celle qui est considérée comme le caviar des lentilles : la **Béluga, de couleur noire**.

Ici, j'ai choisi une classique que j'aime bien : la lentille verte.

Quant au **pesto** : il est **simple** d'en réaliser un maison... Simple & ludique, il est aussi **personnalisable à souhait**.
On peut le personnaliser en variant :
- les **oléagineux** (amandes, courge, noix de Grenoble, tournesol...)
- les **huiles végétales** (olive, colza, courge, chanvre...)
- les **différents sels** ([clic](#))
- les **fanés et/ou aromates** utilisés (fanés de carottes, de radis, ou du basilic...)

Ingrédients :

Pour le potage

- 45 gr de lentilles (préalablement mises à tremper 12 heures avant)
- 150 ml de bouillon
- 1 cas bombée de flocons de riz

Pour la sauce pesto

- les fanes d'une bote de légumes (radis, carottes ou autre)
- 2 cas de pignons
- 2 cas de graines de tournesol
- 2 cas d'huile de colza
- 1 pincée de sel rose d'Himalaya



Préparation :

1. Rincez les lentilles, et versez-les dans une petite casserole avec 3 fois leur volume d'eau.
2. Faites les cuire pendant environ 1 heure à feu moyen (inutile de faire cuire en laissant bouillir : les lentilles ne cuiront pas plus vite).
3. *Pendant que les lentilles cuisent* : préparez la sauce pesto.
Versez tous les ingrédients dans un mixeur, et mixez.
Versez dans un petit bol, réservez de côté.
4. *5 minutes avant la fin de la cuisson des lentilles* : versez les flocons de riz dans la casserole.
5. *Une fois les lentilles cuites* : versez-les (avec les flocons de riz) dans un mixeur avec le bouillon (plus vous mettez de bouillon, plus le potage aura une consistance liquide : à vous de voir, selon votre goût :-)).
6. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène, et servez avec la sauce pesto.

Le potage est très **onctueux**... Son goût est doux, bon, et **rappelle** un peu le goût de la **pomme de terre**.

La sauce au pesto forme un **joli contraste gustatif**. La note très « verte » y est pour beaucoup, et cela est plaisant à souhait ☆