**CRÈME DE LENTILLES CORAIL A MA MANIÈRE**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 30 minutes

Temps de préparation : 10 minutes

**Ingrédients pour 4 personnes**

300 g de lentilles corail bio de préférence

1 Oignon rouge

2 Gousses d’ail

2 Cuillères à café de gingembre en poudre

2 Cuillères à café de curcuma

200 g de Tomates concassées en boite

200 ml de lait de coco

Coriandre fraiche

Huile d’olive

Sel et Poivre

Matériel :

1 Cocotte

1 Mixer plongeur ou un Blender

Préparation :

Épluchez et hachez l’oignon ainsi que l’ail.

Dans une cocotte les faire suer, sans coloration dans l’huile d’olive.

Ajoutez les épices et continuez a remuer afin que les odeurs s’expriment.

Ajoutez les lentilles, les tomates et 1,5 litre d’eau.

Salez et poivrez.

Remuez et portez a ébullition puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire a petit frémissement pendant 20 minutes.

Au bout de ce temps ajoutez le lait de coco puis mixez pour rendre votre crème onctueuse.

Réchauffez et saupoudrez de coriandre hachée avant de servir.

Conseil :

Cette crème est idéale comme entrée d’un repas indien.

Si vous aimez les plats épicés vous pouvez rajouter du piment au début de la cuisson en même temps que les autres épices.

Coté forme :

On utilise le [rhizome](http://fr.wikipedia.org/wiki/Rhizome_%28botanique%29) de gingembre séché ou frais, réduit en poudre ou râpé. Comme épice il entre couramment dans les mélanges d'épices de la cuisine indienne, en particulier le curry mais aussi le colombo antillais, le ras-el-hanout du Maghreb. Il est très utilisé également dans la cuisine réunionnaise.

Sa saveur est poivrée et très aromatique.

Le curcuma est aussi largement utilisé dans les cuisines thaïe et cambodgienne dans la confection des currys. Au Cambodge, il entre dans la composition de diverses boulettes, dont les boulettes de porc aux épices.

Le curcuma était aussi largement utilisé comme teinture jaune orangé — pour le costume *safran* des moines bouddhistes par exemple — avant l'invention des teintures chimiques.

Il est à l'origine du colorant alimentaire jaune industriel [E100](http://fr.wikipedia.org/wiki/E100) (curcumine)

Le curcuma est utilisé comme médicament traditionnel pour le traitement **des maladies de peaux.**

Il est utilisé depuis très longtemps comme **anti-inflammatoire** par la médecine indienne.

Le cancer du côlon est statistiquement moins présent dans les aires où on le consomme régulièrement.

La curcumine pourrait également aider à stimuler les cellules du **système immunitaire** qui engloutissent les protéines du cerveau qui marquent la maladie d’Alzheimer.

L'activité thérapeutique du curcuma est décuplée en présence de poivre noir.

|  |
| --- |
|  |
| Par ailleurs, **ne confondez pas eau et lait de coco**. Le second n'est pas naturel. Il est réalisé à partir de la pulpe mixée et pressée avec de l'eau bouillante. Quant à la crème de coco**,** c'est du lait bouillant qui remplace l'eau. C'est avec ce lait ou cette crème que l'on peut réaliser de savoureux cocktails softs, ou alcoolisés comme la fameuse Piña Colada. |
|  |

**L'eau de coco**, quant à elle,est une délicieuse boisson désaltérante. Cela dit, elle peut servir en cuisine et notamment se substituer à l'eau de pochage d'un poisson, qui s'aromatisera délicatement de son goût. De même, faites-y cuire le riz ou encore, utilisez-la comme marinade pour les viandes et les poissons.