

Petites verrines avocats, crème de lentilles corail et pétoncles



Ingrédients pour 8 convives environ :

purée d'avocats :

- 2 avocats
- le jus d'un citron
- 1 pincée de mélange d'épices à guacamole
- 7 gouttes de Tabasco
- 10cl de crème fleurette
- sel, poivre du moulin

crème de lentilles corail :

- 1/2 verres de lentilles corail (lentilles orangées dans les magasins bio.)
- 6 fois leur volume en eau
- 1 peu de gros sel
- 10cl de lait de coco

- un sachet de 250g de noix de pétoncles (environ)
- piment d'Espelette
- 1/2 cuillère à café de moutarde

En cuisine :

1. Préparer les moules en les décoquant, puis les mélanger avec un peu de moutarde et de jus de leur cuisson. Les piquer une par une sur un cure-dent.
2. Mixer l'avocat avec tous les ingrédients, si le mélange est trop épais, vous pouvez rajouter un peu de crème ou un peu de citron. Réserver.
3. Faire cuire les lentilles dans 6 fois leur volume d'eau avec un peu de gros sel, pendant 20 minutes environ. Une fois cuites, les passer au blender avec un peu d'eau de cuisson et le lait de coco. Le mélange doit avoir la consistance d'une soupe épaisse. Attention, en refroidissant le mélange épaissit beaucoup ! Rectifier l'assaisonnement.
4. Faire sauter rapidement les noix de pétoncles à la poêle, les saupoudrer d'un peu de piment d'Espelette.

Dresser les petites verrines en commençant par l'avocat, puis verser la crème de lentilles (***tiède de préférence, pour un contraste avec la purée froide d'avocats***). Disposer quelques pétoncles (3 par verres), puis terminer en posant une brochette de moules sur le verre.

Ça sent beau dans la cuisine

<http://casentbeau.canalblog.com/>
casentbeaudanslacuisine@neuf.fr