Do it Yourself

2 recettes de lentilles bio et pas chères

Découvrez nos 2 recettes de lentilles à moins de 1,5€ par personne, pour manger bio et pas cher.

Recettes de lentilles pour manger bio et pas cher

On pense souvent que manger bio coûte cher. Voici deux recettes qui prouvent le contraire.

> Lire aussi :

- Nos astuces pour manger bio et pas cher
- 7 questions qu'on se pose sur le bio

Dahl de lentilles corail au lait de coco

Ingrédients

- Lentilles corail bio : 240g (sèches)
- Tomates pelées bio : une boîte de 400ml
- Lait de coco : 200ml
- Riz basmati en vrac bio : 240g (sec)
- Oignons bio : 2 (65g)
- Ail bio : 2 gousses (16g)

- Épices (cumin, coriandre, gingembre, curcuma…)

Recette

- Rincer les lentilles à l'eau claire dans une passoire à petits trous (sinon les lentilles s'échappent).
- Peler et couper l'ail et les oignons. Les faire revenir dans un peu d'huile dans une casserole pouvant accueillir toute la préparation.
- En parallèle, lancer la cuisson du riz dans une autre casserole.
- Ajouter les lentilles, les tomates pelées et les épices (gingembre, cumin en poudre, curcuma) aux oignons et à l'ail. Ajouter un peu d'eau et laisser cuire 15 minutes.
- Ajouter le lait de coco et laisser cuire une nouvelle fois 15 minutes. Ajouter de l'eau si nécessaire (le dahl n'est pas un potage mais ne doit pas être trop sec non plus).
- Servir le dahl accompagné de riz. Ajouter la coriandre fraîche au moment du service.

Prix

0,74 € à 0,92 € par personne !

Ce plat bio complet, facile à portionner et à conserver (au congélateur) coûte en effet 1,84€ / kilo. On mange facilement à 4 ou 5 avec cette recette qui produit environ 2 kilos de préparation. On n'a pas compté ici le prix des épices.

Prix détaillé des ingrédients (hors épices) :

Ingrédients	Quantité	Prix/kilo [1]	Prix de l'ingrédient pour le plat
Lentilles corail bio	240 g	4,1 €	0,98 €
Tomates pelées bio	400 g	2,22 €	0,89 €
Lait de coco	200 g	2,55 €	0,51 €
Riz	240 g	4,5 €	1,08 €
Oignons bio (2)	65 g	1,19 €	0,08 €
Ail (2 gousses)	16 g	9,92 €	0,16 €

Variantes

On peut bien sûr ajouter du paneer [2], changer les épices, utiliser des tomates fraîches plutôt qu'en boîte…

Lentilles aux carottes et au lard et petits oignons

Ingrédients

- Lentilles vertes bio : 300g (sèches)
- Deux belles carottes : 180g, une fois pelées
- Deux oignons : 65g
- 6 fines tranches de lard fumé bio : 110g (frais)
- Un peu d'huile d'olive

- Sel, poivre

Recette

- Rincer les lentilles à l'eau claire dans une passoire à petits trous (sinon les lentilles s'échappent).
- Les placer dans une casserole d'eau froide (à peu près avec 3 volumes d'eau par volume de lentilles).
- Porter à ébullition. Ajouter les carottes en gros morceaux une fois l'eau à ébullition. Goûter après 15-20' jusqu'à obtention de la consistance souhaitée (« al dente », pâteuse… comme on veut).
- En parallèle, faire cuire le lard à feu très doux. Retourner de temps en temps jusqu'à la cuisson souhaitée (de la tranche encore moelleuse au bacon « petit déjeuner » croustillant, au choix !)
- Une fois les lentilles cuites, les égoutter.
- Ajouter l'oignon finement coupé aux lentilles chaudes. Les oignons « cuisent » légèrement avec la chaleur des lentilles (et deviennent moins « piquants »).
- Ajouter le gras de cuisson du lard aux lentilles et un peu d'huile d'olive. Ou un des deux uniquement. Sans ce sera un peu sec.
- Servir les lentilles sur une assiette, déposer le nombre de tranches de lard souhaitées sur chaque assiette (par exemple : deux tranches par personne[3]).

Prix

- En bio, tel que présenté : 1 € à 1,36 € par personne. (Prix au kilo : 4,34 €)
- En version non bio : de 0,88 € à 1,18 € par personne. (Prix au kilo : 3,77 €)

Une fois cuite, la préparation pèse un petit kilo. On mange 3 belles portions, ou 4 plus petites.

Prix détaillé des ingrédients :

Ingrédients	**Quantité**	**Prix/kilo** [4]	**Prix de l'ingrédient pour le plat**
Lentilles vertes bio	240 g	4,38 €	1,24 €
Carottes bio	180 g	1,25 €	0,22 €
Lard fumé bio	110 g	20,85 €	2,27 €
Oignons bio (2)	65 g	1,19 €	0,08 €
Huile d'olive bio (1 càs)	15 g	11 €	0,16 €

Variantes

On peut bien sûr remplacer le lard par des tranches de chorizo, ou tout autre charcuterie du même type. On peut aussi enlever complètement le lard, mais cela ôtera le petit côté salé qui accompagne bien les lentilles. [5]

- -

[1] Prix relevés dans divers magasins en mai 2018.

[2] Un fromage indien, blanc, qui reste ferme à la cuisson et assez doux.

[3] Soit, selon cette recette, 25g de lard par assiette (110g de lard fumé frais ont donné 75 de lard fumé cuit pour 6 tranches). Ce qui est compatible avec l'idée de manger moins de viande.

[4] Prix relevés dans divers magasins en mai 2018.

[5] D'autant que pour être équilibré, sans viande, on devrait ajouter une céréale comme du riz par exemple. Mais il n'est pas nécessaire non plus d'avoir une assiette équilibrée à chaque repas. L'équilibre des nutriments ne se fait pas à l'échelle d'un repas, mais plutôt sur la journée ou la semaine.

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: *https://ecoconso.be/content/2-recettes-de-lentilles-bio-et-pas-cheres*