



200 g de lentilles corail
400 g d'épinard (blettes pour moi)
1 gros oignon
1 belle gousse d'ail
2 cac de curcuma, 1 cac de cumin, 1 cac de cannelle
1 l d'eau
1 cas d'huile d'olive
Le jus d'un ½ citron
Sel et poivre

Faire chauffer 500 g d'eau dans le bol 4 mn à 100 vitesse 1, a l'arrêt ajouter le blettes et cuire 8 mn à 100 vitesse 1
Égoutter et réserver.

Mixer l'oignon, l'ail, les épices ajouter l'huile et faire chauffer 5 mn température 70 vitesse 1

Ajouter les lentilles, l'eau saler et poivrer faire cuire 14 mn à 100 vitesse 1

Mixer finement, ajouter les blettes et mixer plus grossièrement, ils doivent rester en morceaux

Ajouter le jus de citron et rectifier l'assaisonnement

