


# QUICHE AUX LENTILLES

Préparation	10min
Cuisson	50min
Total	1h
Part(s)	4 personnes
Difficulté	



## Ingrédients :

100 g de lentilles beluga	<u>Pour la salade à la mangue</u>
150 g de lentilles corail	1 mangue
500 ml de crème de soja pour cuisiner	1 avocat
20 g de purée d'amandes	125 g de mozzarella de bufflonne
3 oignons nouveaux	80 g de roquette
300 g de tomates cerise	1 blette rouge
1 pâte brisée	3 cuillères à soupe de jus d'orange
2 cuillères à café de curry gold FUCHS	3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café d'origan FUCHS	1 cuillère à soupe de miel
Sel	Sel
Poivre	Poivre

## Préparation :

1. Foncer un moule à tarte avec la pâte. Cuire les deux sortes de lentilles séparément, couper les tomates cerise en quatre et émincer en biseau les oignons nouveaux.
2. Préchauffer le four à 180 °C (convection haut/bas). Faire chauffer la crème de soja et la purée d'amandes dans une casserole et assaisonner avec les épices. Répartir uniformément sur le fond de tarte les lentilles cuites, les tomates cerise et les oignons nouveaux. Verser la préparation à la crème dans le moule et enfourner pour environ 40 minutes.
3. Pour la salade à la mangue, laver et laisser égoutter la roquette. Laver également la blette et la tailler en lanières. Éplucher et tailler en dés la mangue et l'avocat et émietter la mozzarella. Pour la vinaigrette, émulsionner le jus d'orange, l'huile d'olive et le miel, puis saler et poivrer. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients et les arroser de vinaigrette.
4. Pour une touche de couleur, garnir la quiche avec un peu de vert des tiges des oignons nouveaux ciselé très finement.

