



Cutlets (galettes de lentilles frites sri-lankaises) et Colombo de poisson blanc

Cutlets (pour 4 personnes)

- 1,2 kg de lentilles corail
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de cumin en grains
- 1 càc de cumin en poudre
- 1 càc de curcuma
- 1 piment frais
- Quelques feuilles de cari fraîches
- Feuilles de coriandre fraîche (1 poignée)
- Chapelure
- Huile de friture
- Sel et poivre du moulin

Sauce

- 1 yaourt grec
- Feuilles de menthe ciselée
- Huile d'olive
- Sel et poivre noir du moulin

1/ La veille ou 2h avant, faites tremper les lentilles dans de l'eau froide.

2/ Rincez les lentilles et essorez-les bien pour éliminer l'excédent d'eau. Mixez-les en purée épaisse.

3/ Dans un saladier, mélangez la purée de lentilles avec l'oignon finement haché. Ajoutez l'ail haché, le cumin en grains et en poudre, le curcuma, le piment, les feuilles de cari et de coriandre finement ciselées. Salez et poivrez à souhait. Réservez au frais pendant au moins 10 min.

4/ Façonnez des petites galettes en vous humidifiant les mains. Faites-les cuire des deux côtés dans une poêle dans de l'huile bien chaude. Ensuite, égouttez-les dans du papier absorbant.

5/ Pour la sauce, assaisonnez le yaourt nature de poivre noir, de sel, d'un filet d'huile d'olive et de feuilles de menthe ciselées.

6/ Servez les cutlets tièdes accompagnées de la sauce.



Colombo de poisson blanc et crevettes (pour 4 personnes)

- 2 pavés de cabillaud de 200 g
- 8 gambas crues et décortiquées
- 4 tomates mondées et concassées
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- 60 cl de lait de coco
- 1 càc de curcuma
- 1 càc de piment
- 1 càc de cumin
- 1 càc de gingembre
- 1/2 càc de curry
- 1 bouquet de coriandre
- Huile d'arachide

1/ Faites macérer les pavés et les crevettes décortiquées dans le jus du citron, le curcuma et une pincée de sel pendant 15 min.

2/ Hachez les oignons et l'ail et faites-les revenir dans l'huile d'arachide.

3/ Ajoutez les tomates concassées, le piment, le cumin, le gingembre et le curcuma. Salez, poivrez et laissez réduire.

4/ Dans une sauteuse, faites revenir les pavés dans de l'huile bien chaude.

5/ Lorsque le poisson est cuit, ajoutez le poisson et les crevettes crues dans la sauce et terminez avec le lait de coco, laissez mijoter 5 min.

6/ Pour terminer, parsemez de coriandre ciselée et servez aussitôt avec du riz jasmin.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_cutlets-et-colombo-de-poisson-blanc?id=8490189&emissionId=5931