

## ŒUFS AU CURRY DE LENTILLES

Pour 6 personnes:

6 œufs, 250g de lentilles blondes, 1 poivron vert, 1 carotte, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 côte de céleri, 300g de tomates allongées en boîte, 150g de fromage blanc onctueux, 2 càs d'huile d'olive, 1 càs de vinaigre, curry (Saram Massala), piment de Cayenne, sel et poivre

Préparer les lentilles, faire revenir l'oignon et l'ail hachés finement à l'huile d'olive sans coloration, 2 à 3 mn puis ajouter le poivron + carotte + céleri coupés en petits morceaux, mélanger, cuire 5 mn, parsemer 1 càs de curry et 2 pincées de piment, bien mélanger, ajouter les tomates épépinées et hachées avec 5 cl de jus de la boîte et les lentilles, verser de l'eau au niveau des lentilles, couvrir et laisser mijoter 25 mn saler et poivrer, retirer du feu

Faire pocher les œufs = faire bouillir eau + vinaigre blanc + gros sel = ébullition, casser l'œuf dans une tasse, frémissement de l'eau, verser l'œuf délicatement, enrober le blanc sur le jaune, souder à la spatule au bord de la casserole, laisser cuire 4 mn environ, retourner l'œuf pendant la cuisson, tester la cuisson au doigt, le blanc doit être ferme et le jaune liquide, plonger l'œuf dans l'eau glacée pour stopper la cuisson

Mélanger le fromage blanc et 3 pincées de curry, saler, réchauffer les lentilles 10 mn en ajoutant un peu d'eau si nécessaire, servir avec les œufs et le fromage blanc de une verrine.

