Cake lentille corail - carotte - graines

Adapté du livre "the Avoca Café Cookbook" "Lentil and nut loaf"

Prep entre 30 et 45 minutes
Cuisson : 20 min pour les lentilles (peut être fait la veille) et 45 min pour le cake

50g lentilles vertes du Puy
300g lentilles corail
50g beurre (remplacés par environ 3 csoupe d'huile végétale neutre)
1 gros oignon, pelé et coupé en petits dés
3 carottes, pelées et coupées en petits dés (c'est long, c'est long...)
1 gros poivron rouge, épépiné, membranes blanches ôtées, coupé en petits dés
3 branches de céleri, pelées et coupées en petits dés
6 gousses d'ail, pelées et écrasées (ou finement ciselées)
1 petit piment rouge, épépiné et haché le plus finement possible
2 ccafé bombées de cumin en poudre
75g chapelure fraîche (3 tranches de pain de mie, croûte ôtée, mixées pour faire de la "poudre")
150g cheddar râpé
75g graines diverses torréfiées à sec (et un peu plus non torréfié pour la déco).
6 oeufs
Sel

Mettre les lentilles dans 2 casseroles séparées. Ajouter environ 4 fois leur volume d'eau froide. Porter à ébullition. A bout de 5 minutes, saler les lentilles corail. Au bout de 5 minutes en plus soit 10 en tout, vérifier la cuisson des lentilles corail et saler les lentilles vertes. Quand les lentilles corail sont cuites, les égoutter et réserver dans un grand saladier. Au bout de 10 minutes en plus soit 20 minutes en tout les lentilles vertes doivent être cuites, les égoutter et les ajouter aux lentilles corail dans le saladier.

Préparer tous les légumes. Préchauffer le four à 170°C/325°F/gaz3.

Chauffer la matière grasse dans une casserole, ajouter oignon, céleri, carotte, poivron, ail, piment et cumin. Mélanger, cuire quelques minutes : les légumes doivent être cuits mais fermes. Ajouter aux lentilles, mélanger. Ajouter la chapelure fraîche, le cheddar râpé, les graines, mélanger puis ajouter les oeufs. Goûter, rectifier l'assaisonnement. Préparer un moule à cake : graisser le fond et les côtés, placer une feuille de papier cuisson en travers du moule en laissant dépasser du papier sur les côtés, graisser le papier, verser la préparation, saupoudrer éventuellement d’un peu de mélange de graines non torréfié et enfourner pour 45 minutes.