



- Faites cuire les lentilles selon les indications figurant sur l'emballage. Attention de les cuire à petits frémissements pour ne pas faire éclater leur peau. Égouttez et réservez.
- Décortiquez les pinces de tourteaux (c'est l'étape la plus longue...) et les crevettes. Réservez.
- Rincez les tomates cerises et coupez-les en deux.
- Rincez le concombre. Coupez-le en deux dans la longueur, puis à nouveau en deux, et faites des morceaux en biseau.
- Pelez les avocats, coupez-les en deux, enlevez les noyaux. Posez-les sur une planche à découper et citronnez-les. Découpez chaque moitié en lamelles.
- Rincez et égouttez les sucres : coupez-les en deux dans la longueur puis en fines lamelles.
- Rincez et effeuillez la coriandre.
- Dans chaque bol, ou assiette creuse, disposez au centre 1/4 de lentilles blondes. Rajoutez tout autour 4 crevettes, 1/4 de tomates cerises, de concombre, de chair de crabe, d'olives et de sucre. Terminez en posant délicatement 1/2 avocat sur les lentilles, au centre. Parsemez de graines germées et de feuilles de coriandre. Versez un filet d'huile d'olive, salez et poivrez (ou servez la sauce à part si vous préférez) et servez aussitôt.



Les lentilles n'ont pas besoin de temps de trempage mais il est préférable, si vous avez le temps, de les faire tremper quelques heures après les avoir rincées : un début de germination s'initiera, ce qui les rendra plus digestes et réduira le temps de cuisson. En plus du temps de trempage et de l'ajout d'une pointe de bicarbonate, vous pouvez également ajouter une carotte dans l'eau de cuisson de vos lentilles : celle-ci absorbera une grande partie des molécules donnant des gaz lors de la digestion... Pensez à jeter la carotte après la cuisson !

Ingrédients pour 4 pers. :

8 pinces de tourteaux
16 crevettes roses
400 g de lentilles blondes (ou vertes, noires ou corail, selon vos goûts)
1 douzaine de tomates cerises
1 petit concombre bio (car vous garderez la peau)
2 avocats
2 sucres
1 petite poignée de graines germées (d'alfalfa par exemple)
Quelques tiges de coriandre (ou une autre herbe aromatique, basilic, ciboulette...)
1 vingtaine d'olives de Kalamata
1/2 citron jaune
Huile d'olive
Sel
Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez rajouter un filet de vinaigre balsamique.
De nombreuses variantes sont possibles pour les bowls, regardez en bas de page pour d'autres idées de recettes.

