



CHARLES GUILLOY

Charles GUILLOY est Chef Sodexo Live!, expert culinaire dans la nutrition du sportif.

Il accompagne nos Chefs sur nos sites et événements sportifs pour concevoir des offres adaptées à la performance des sportifs de haut niveau.

Son expérience depuis plus de 20 ans chez Sodexo et son goût pour les défis hors normes sont des atouts pour celui qui a été le Chef Exécutif de Sodexo Live! au Village des Athlètes des Jeux de Paris 2024.

DAHL DE LENTILLES VERTES, SKYR CORIANDRE, TUILE DE MAÏS



C'est une recette 100% végétale inspirée de la cuisine indienne et adaptée avec des lentilles vertes d'Ile-de-France.

Les lentilles ont un apport nutritionnel très élevé avec un faible impact environnemental.



DAHL DE LENTILLES VERTES, SKYR CORIANDRE, TUILE DE MAÏS

POUR 4 PERSONNES



CUISSON DES LENTILLES

- 30 g Huile de tournesol
- 40 g Oignon
- 10 g Curcuma frais
- 15 g Ail
- Epices Mamma Spice
- 15 g Gingembre frais
- 250 g Lentille verte
- 300 g Pulpe de tomate
- 400 g Lait de coco

1. Eplucher et hacher l'oignon, le curcuma, le gingembre et l'ail.
2. Couper l'oignon en dés.
3. Dans une sauteuse, faire revenir les oignons dans l'huile de tournesol.
4. Ajouter les épices et le curcuma, faire cuire 2 minutes.
5. Ajouter le gingembre et l'ail et faire cuire de nouveau 2 minutes.
6. Ajouter les lentilles et mélanger.
7. Verser le lait de coco et faire cuire jusqu'à ébullition.
8. Baisser ensuite le feu et ajouter la pulpe de tomate.
9. Cuire 20 min et saler à mi-cuisson
10. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
11. Laisser reposer 5 min.



TUILE DE MAÏS

- 5 g Farine de maïs
- 2 cl Eau
- 1 cl Huile neutre
- Sel

1. Mixer la farine, l'eau, l'huile et le sel. Bien émulsionner.
2. Dans une poêle anti-adhésive chaude, verser à la cuillère une petite quantité de pâte.
3. Laisser cuire jusqu'à coloration.
4. Réserver sur du papier absorbant.



SKYR CORIANDRE ET CITRON VERT

- 15 g Coriandre
- 150 g Skyr
- 30 g Citron vert
- Sel et poivre

1. Hacher la coriandre (feuilles et tiges).
2. Assaisonner le skyr de sel et poivre.
3. Presser et zester le jus de citron vert dans le skyr.
4. Ajouter la coriandre hachée et mixer.



LA FINITION

- 20 g Oignon vert

1. Dans un contenant creux ou un bol, dresser le dahl de lentilles.
2. Au centre, ajouter une cuillère de skyr coriandre / citron vert.
3. Ajouter quelques lamelles d'oignon vert ciselé.
4. Déposer la tuile de maïs.