

Tartinade de lentilles corail



GLUTEN FREE



100% VEGAN

Ingrédients pour 8 personnes :

- 500g de lentilles corail
- Sel
- 4 cuillères à soupe de Tahini
- le jus d'1 citron
- 2 gousses d'ail (ou plus selon affinité!)
- Poivre
- Cumin, paprika, coriandre



Recette:

1. Faire cuire les lentilles corail dans 3 fois leur volume d'eau pendant 10 minutes puis les égoutter soigneusement. Il faut qu'elles soient encore un peu fermes.
2. Mettre les lentilles dans le bol du mixeur et ajouter les épices, le tahini, l'ail, etc.
3. Mixer le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
4. Verser le tout dans un bol et laisser reposer pendant 1 heure à l'air libre puis mettre au frais.

Bon appétit !

Bon à savoir :

Une fois préparée, la tartinade se conserve au frigo dans une boîte fermée pendant 1 semaine!

Elle peut être servie en accompagnement d'une salade ou d'une poêlée de légumes, en remplacement d'une viande, à condition d'être associée à une céréale (du pain, de la quinoa, etc.) : elle vous apportera alors les protéines nécessaires à un repas équilibré.



2,05€

