





Rillettes végétales noix et lentilles



Ingrédients

- 215g de lentilles vertes cuites 
- 85g de noix (ou noisettes, cacahuètes, amandes...)
- 2 gros oignons
- huile d'olive 
- 2 cs de tamari (sauce soja fumée)
- 2cs de jus de citron
- sel, poivre, piment selon goût 
- paprika fumé 





Préparation

- Torréfier les noix à la poêle ou 5 min à 200° au four (surveiller la cuisson)
- Couper les oignons en lamelles et les faire cuire à la poêle jusqu'à caramélisation
- Déposer l'ensemble des ingrédients dans un saladier et mixer (texture crémeuse mais pas lisse)
- Réserver au frais et servir tartiné sur une tranche de pain avec des cornichons

Rillettes végétales noix et lentilles



Ingrédients

- 215g de lentilles vertes cuites 
- 85g de noix (ou noisettes, cacahuètes, amandes...)
- 2 gros oignons
- huile d'olive 
- 2 cs de tamari (sauce soja fumée)
- 2cs de jus de citron
- sel, poivre, piment selon goût 
- paprika fumé 

Préparation

- Torréfier les noix à la poêle ou 5 min à 200° au four (surveiller la cuisson)
- Couper les oignons en lamelles et les faire cuire à la poêle jusqu'à caramélisation
- Déposer l'ensemble des ingrédients dans un saladier et mixer (texture crémeuse mais pas lisse)
- Réserver au frais et servir tartiné sur une tranche de pain avec des cornichons