

# Steak de lentilles vertes



Recette partagée par Esme, adhérente de VRAC : merci à elle !

## Ingédients pour 6 personnes :

- 200g de lentilles vertes crues
  - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
  - 80g de farine T80
- }
- 50g d'échalotes
  - Sel, poivre
  - De l'ail
  - épices selon les goûts



## Préparation:

1. Faire cuire les lentilles, entre 35 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à éclater hors de leur enveloppe. Bien égoutter les lentilles.
2. Eminder les échalotes et l'ail et faire revenir à feu moyen à la poêle.
3. Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à avoir une préparation homogène.
4. Préparer une plaque ou une assiette, s'humidifier les mains puis former des steaks avec la préparation de lentilles.
5. Cuire à la poêle avec de l'huile.

**Bon appétit !**

A partir de :



1.06€



**Bon à savoir :**

Pour une texture plus ferme, mixer seulement 2/3 des lentilles et garder 1/3 intact qu'on ajoutera à la préparation après l'avoir mixée.

# Steak de lentilles vertes



Recette partagée par Esme, adhérente de VRAC : merci à elle !

## Ingédients pour 6 personnes :

- 200g de lentilles vertes crues
  - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
  - 80g de farine T80
- }
- 50g d'échalotes
  - Sel, poivre
  - De l'ail
  - épices selon les goûts



## Préparation:

1. Faire cuire les lentilles, entre 35 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à éclater hors de leur enveloppe. Bien égoutter les lentilles.
2. Eminder les échalotes et l'ail et faire revenir à feu moyen à la poêle.
3. Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à avoir une préparation homogène.
4. Préparer une plaque ou une assiette, s'humidifier les mains puis former des steaks avec la préparation de lentilles.
5. Cuire à la poêle avec de l'huile.

**Bon appétit !**

A partir de :



1.06€



**Bon à savoir :**

Pour une texture plus ferme, mixer seulement 2/3 des lentilles et garder 1/3 intact qu'on ajoutera à la préparation après l'avoir mixée.