





# Tarte amandine aux lentilles vertes



## Ingrédients pour 6 personnes :

- 125g de lentilles vertes 
- 50g de sucre complet rapadura 
- 1 cuill. à café d'extrait de vanille liquide
- le zeste d'une orange
- 1 belle pincée de cannelle en poudre 
- 2 œufs 
- 2 cuill. à soupe de purée d'amande complète
- 2 cuill. à soupe d'arrow root (ou de fécule de maïs ou de pomme de terre)
- 4 belles poires type Comice
- 1 pâte à tarte sucrée (feuilletée ou brisée)





## Préparation

- La veille faire tremper les lentilles dans un grand volume d'eau
- Le jour même préchauffer le four à 180°C. Rincer les lentilles avant de les faire cuire 20 minutes dans 3 à 4 fois leur volume d'eau. Egoutter.
- Mixer les lentilles avec le sucre, l'extrait de vanille, le zeste d'orange, la cannelle, les œufs et la purée d'amande jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Dans une casserole mélanger l'arrow root/la fécule avec 4 cuillères à soupe d'eau. Ajouter le mélange précédent et laisser épaissir quelques minutes à feu vif. Incorporer un peu d'eau si nécessaire.
- Foncer le moule à tarte avec la pâte à tarte. La piquer à l'aide d'une fourchette. Verser l'appareil sur le fond de tarte de manière uniforme.
- Découper les poires en quartiers, puis chaque quartier en deux tranches avant de les disposer en étoiles par-dessus l'appareil aux lentilles, en appuyant légèrement. Enfourner la tarte pendant 40 minutes. Servir tiède de préférence.

# Tarte amandine aux lentilles vertes



## Ingrédients pour 6 personnes :

- 125g de lentilles vertes 
- 50g de sucre complet rapadura 
- 1 cuill. à café d'extrait de vanille liquide
- le zeste d'une orange
- 1 belle pincée de cannelle en poudre 
- 2 œufs 
- 2 cuill. à soupe de purée d'amande complète
- 2 cuill. à soupe d'arrow root (ou de fécule de maïs ou de pomme de terre)
- 4 belles poires type Comice
- 1 pâte à tarte sucrée (feuilletée ou brisée)

## Préparation

- La veille faire tremper les lentilles dans un grand volume d'eau
- Le jour même préchauffer le four à 180°C. Rincer les lentilles avant de les faire cuire 20 minutes dans 3 à 4 fois leur volume d'eau. Egoutter.
- Mixer les lentilles avec le sucre, l'extrait de vanille, le zeste d'orange, la cannelle, les œufs et la purée d'amande jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Dans une casserole mélanger l'arrow root/la fécule avec 4 cuillères à soupe d'eau. Ajouter le mélange précédent et laisser épaissir quelques minutes à feu vif. Incorporer un peu d'eau si nécessaire.
- Foncer le moule à tarte avec la pâte à tarte. La piquer à l'aide d'une fourchette. Verser l'appareil sur le fond de tarte de manière uniforme.
- Découper les poires en quartiers, puis chaque quartier en deux tranches avant de les disposer en étoiles par-dessus l'appareil aux lentilles, en appuyant légèrement. Enfournier la tarte pendant 40 minutes. Servir tiède de préférence.