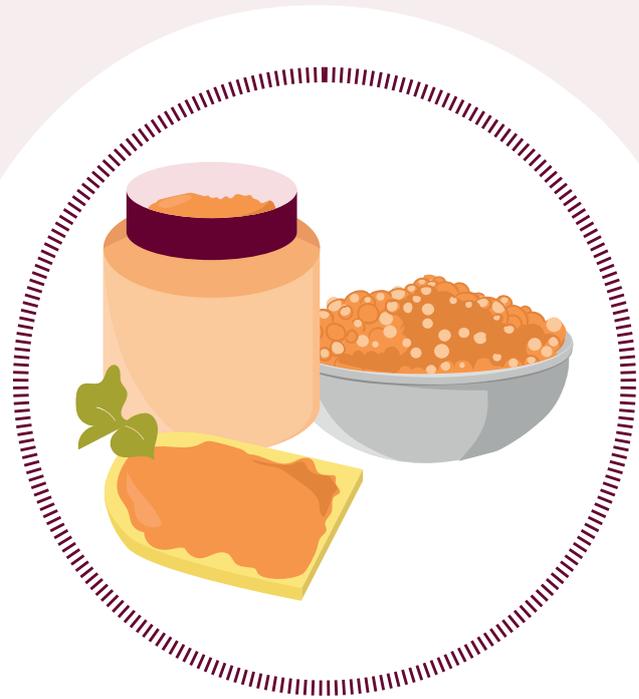




TARTINADE DE LENTILLE CORAIL



INGRÉDIENTS

ÉTAPE 1 : Faites cuire les lentilles corail dans de l'eau bouillante (1 volume de lentilles pour 3 volume d'eau). Égouttez-les et laissez-les refroidir.

ÉTAPE 2 : Dans votre mixeur, versez les lentilles corail, l'huile, le sel, le poivre, les épices et les légumes.

ÉTAPE 3 : Mixez pour obtenir une texture homogène. Rajoutez un peu d'eau si besoin pour aider le mixeur à tout mélanger.



3 c. à soupe
d'huile d'olives



120g de
lentilles corail



Légumes
au choix



Épices et
aromatiques



Sel, poivre