



# PÂTÉ DE LENTILLES VERTES



Une recette simple et locale qui peut se faire sur le pouce avec des ingrédients présents dans tous les placards.

## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 250 g de lentilles en boîte ou 150 g sèches
- 2 cuillères à soupe de câpres
- 10 petits cornichons ou 5 gros
- 1 carotte
- 1/2 botte de persil
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel, poivre

## Temps

 5 minutes de préparation

## Préparation

- Égoutter les lentilles si elles sont en boîte et les cuire 20 min si elles sont sèches, puis réserver.
- Râper la carotte.
- Couper les cornichons en rondelles.
- Hacher le persil en ne gardant que les feuilles.
- Mixer le tout avec l'huile d'olive, les câpres, le jus de citron, le sel et le poivre.
- Déguster.

## Matériel



1 mixeur



1 saladier

### Astuce

*Vous pouvez remplacer les lentilles vertes par des lentilles blondes ou corail.*