

TARTINADE DE LENTILLES ET CHAMPIGNONS



Ingrédients

- 50g de champignons (de Paris ou Shiitakés)
- 20g de lentilles vertes cuites
- 10g d'huile de tournesol
- 10g de graines de tournesol
- 2 gousses d'ail
- 5g d'herbes de Provence
- 5g de levure de bière
- 8g d'eau
- Sel et poivre

Temps

- ✓ 15 minutes de préparation et 40 minutes de cuisson + repos au froid

Préparation

- Couper les champignons en lamelles
- Dans une poêle, les faire revenir avec l'huile et les graines de tournesol pendant 10min
- Transvaser le mélange dans une casserole haute et y ajouter les lentilles, l'ail, l'eau, la levure de bière, les herbes de Provence, le sel et le poivre. Laisser réduire pendant 30 min.
- Mixer la préparation et servir froid

Matériel



1 casserole



1 mixeur



1 poêle

Recette écrite par :