



## *Pâté de lentilles vertes*

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

Astuce : vous pouvez remplacer les lentilles vertes par des lentilles blondes, ou corail.

### MATÉRIEL

Un petit saladier

Une râpe

Un mixeur



### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

250g de lentilles en boîte ou 150g sèches

2 cuillères à soupe de câpres

10 petits cornichons ou 5 gros

1 carotte

½ botte de persil

1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 1 de jus de citron

Sel, poivre



### LES ÉTAPES

1. Egoutter les lentilles si elles sont en boîte, les cuire 20min si elles sont sèches. Réserver

2. Râper la carotte, couper les cornichons en rondelles, hacher le persil en ne prenant que les feuilles

3. Mixer le tout avec l'huile d'olive, les câpres, le jus de citron, le sel et le poivre

4. Dégustez !

RECETTES  
ÉCRITES  
PAR :

