

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
- ½ 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
et 20 minutes de cuisson

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

Astuce

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

Matériel



1 mixeur



1 saladier

Recette écrite par :