

Pâté de lentilles corail et graines de tournesol (vegan)

Le 4 octobre dernier, j'ai publié mon quatrième e-book, qui porte le titre de *Pauses « healthy » {12 recettes bio, végétales et sans gluten pour « snacker » sainement}*. Je souhaite remercier toutes celles et ceux qui l'ont déjà acheté, m'aidant ainsi à développer mon activité et mes recettes. Car sans votre soutien, sachez-le, mon blog n'existerait plus depuis belle lurette, malheureusement... Je n'ai pas pu résister aujourd'hui à l'envie de partager une recette issue de cet ouvrage numérique, et dont je raffole particulièrement. Il s'agit de mon fameux pâté de lentilles corail et graines de tournesol. Fameux, car je ne compte plus le nombre de fois où je l'ai réalisé et dévoré ! Irrésistible, il est idéal tartiné sur une tranche de *Pain des Fleurs*, une galette de riz complet ou encore une feuille de laitue bien croquante, et comblera ainsi tous vos petits creux.



Pâté de lentilles corail et graines de tournesol

Ingrédients pour 2 à 4 portions, selon les appétits :

- 60 g de lentilles corail
- 20 g de graines de tournesol
- 1 petit oignon jaune ou rouge, pelé et haché
- 1 échalote, pelée et hachée
- 1 gousse d'ail, pelée et hachée
- 1 petit morceau de gingembre frais, de la taille d'une phalange, pelé et haché
- 1 morceau de curcuma frais, de la taille de deux phalanges, pelé et haché
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de muscade moulue
- 1 pincée de cannelle moulue
- 1 pincée de cumin

Déroulement de la recette :

1. Cuire vos lentilles corail 20 minutes, dans de l'eau bouillante. Bien égoutter.
2. Verser les graines de tournesol dans un petit plat allant au four et les faire dorer à 200° (th.6-7) pendant 5/6 minutes. Attention à ne pas les brûler !
3. Faire revenir l'oignon, l'échalote, l'ail, le gingembre et le curcuma dans l'huile d'olive, à feu moyen, pendant 6 à 8 minutes.
4. Verser les lentilles dans le bol de votre robot avec les graines, la préparation à l'oignon et ajouter le poivre, la muscade, la cannelle et le cumin.
5. Mixer grossièrement et rapidement.
6. Verser dans un bol, filmer, et placer au réfrigérateur 1 à 2 heures.
7. Déguster bien frais.

Astuce : Optez pour des lentilles « classiques » et

assaisonnez avec les épices de votre choix.

Conservation : Ce pâté végétal se conserve 3 jours au réfrigérateur.

[themoneytizer id=13364-16]