

**Rillettes végétariennes aux
lentilles et champignons
(vegan)**

**Rillettes végétariennes aux
lentilles et champignons**



Ingrédients pour 4 personnes :

- 100 g de champignons de Paris
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de graines de courge
- 1 c. à soupe de graines de tournesol

- 130 g de lentilles vertes cuites (soit 40 à 45 g poids cru)
- Quelques branches de persil
- 1 c. à café de levure maltée (ou de poudre d'amande pour les cœliaques)
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 c. à café de miso d'orge ou de riz

Déroulement de la recette :

1. Laver les champignons et les découper en grosses lamelles.
2. Les faire revenir avec l'huile d'olive dans une poêle, à feu moyen, pendant 5 minutes.
3. Ajouter les graines et poursuivre la cuisson pendant 1 minute.
4. Verser la préparation dans le bol de votre robot.
5. Ajouter les lentilles, le persil, la levure maltée ou la poudre d'amande, la fleur de sel et le miso.
6. Mixer le tout, plus ou moins rapidement selon la consistance désirée.
7. Verser dans un pot.
8. Placer 1 à 2 heures au réfrigérateur avant de servir.



[themoneytizer id=13364-16]