

Beignets de Lentilles



Ingrédients



- 100g de lentilles
- 3 carottes
- 50g de farine type 80
- 50g de flocons d'avoine (facultatif)
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à café de thym
- 1 cuillère à soupe de persil plat frais
- 1 piment doux antillais

Il est possible, avec un peu de prévoyance et de méthode, de se procurer en tous pays ce qui est le plus favorable à la santé. Le blé, le riz, le maïs et l'avoine, ainsi que les haricots, les pois et les lentilles s'expédient partout. En y ajoutant les fruits du pays ou de l'étranger, et les légumes qui croissent dans la localité, on a tout ce qu'il faut pour se passer de viande. *Ministère de la Guérison, 252.4*

Préparation

- La veille, faire tremper les lentilles
- Le lendemain, jeter l'eau de trempage des lentilles, mettre les carottes dans un blender puissant afin de les réduire en petits morceaux
- Rajouter tous les autres ingrédients Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène
- Ajouter du sel modérément
- Rajouter un peu d'eau ou de lait (soja ou avoine ou riz) si le mélange est trop sec. Ou alors rajouter de la farine si le mélange est trop liquide
- Mettre le mélange au frais pendant une heure
- Sortir le mélange, vérifier sa consistance et réajuster si nécessaire.
- Faire des petits pâtés et les mettre au four OU les mettre dans une poêle antiadhésive sans huile

Ces petits beignets peuvent être mangés en entrée avec une salade OU ils peuvent être intégrés à une sauce comme boulettes végétales

Les Bienfaits des lentilles :

Les lentilles sont très riches en fibres et comme toutes les légumineuses sont une bonne source de protéines. Elles sont riches aussi en Fer, en Phosphore, en Vitamines (B9,B1,B12..) et autres.



Manger sainement avec plaisir en alliant la tempérance...



Fiche créée par M.S. – Décembre 2015 –
contact@legrandcrû.org - www.legrandcrû.org -
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>