

Beignets de Lentilles Ou Pâté de lentilles à tartiner

Vous avez un reste de lentilles et vous ne savez pas quoi en faire, je vous propose soit :

- Une pâte à tartiner sur des toasts ou des tartines de pain complet
- Des beignets de lentilles

La recette est la même, le mode de cuisson est différent.

Les Beignets de Lentilles – Préparation 15 mn – Cuisson 30 mn



Ingrédients

- Votre reste de lentilles cuites + /- 200gr
- 1 verre de farine complète
- 1 cube de légumes
- Herbes fraîches (persil, basilic, cive, ciboulette...)
- Oignon, ail, sel

Préparation

Dans un saladier :

- Mettre les lentilles avec le verre de farine complète.
- Hachez-y les herbes fraîches, l'oignon, l'ail, sel, poivre,
- Mélangez le tout
- Ajoutez y un peu d'eau si la pâte est trop épaisse, si en revanche trop liquide ajoutez y un peu plus de farine

Pour la pâte à tartiner : Il est préférable de mixer grossièrement les lentilles et d'y mélanger après tous les ingrédients. La pâte doit être molle. Versez le mélange dans un petit plat oval et enfournez durant 30 mn, thermostat 180. Une fois cuit, laissez refroidir et tartiner votre pain avec c'est délicieux.

Pour les beignets : La pâte doit être ni trop molle ni trop épaisse. La cuisson peut se faire soit en friture, au four ou avec très peu d'huile au fond de la poêle. Avec une cuillère faire des beignets et les disposer soit :

- sur la plaque du four au préalablement huilée et enfourner
- en friture
- à la poêle huilée légèrement.

Astuce : Ce sont les épices et les herbes qui relèvent la préparation tant pour les beignets que pour le pâté à tartiner.

En entrée avec de la salade ou en appétitif avec des tomates cerises.

Si les beignets s'effritent lors de la cuisson, c'est qu'il manque de la farine, n'hésitez pas ajoutez en !