

# RILLETES VÉGÉTARIENNES AUX LENTILLES ET AUX NOIX IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



## INFORMATIONS

🕒 Temps de préparation : 15 min

👤 Pour 6

## INGRÉDIENTS

- > 1 bocal de lentilles vertes cuites nature de 250 g
- > 100g de noix
- > 1 gros oignon
- > 3 càs d'huile d'olive
- > 2 càs de sauce soja ou tamari
- > ¼ de càc de piment doux en poudre
- > 1 càs de paprika
- > 2 càs de jus de citron

## PRÉPARATION

- 1/ Torrifier les noix 5 minutes à la poêle
- 2/ Émincez finement les oignons puis faites les revenir dans un peu d'huile d'olive
- 3/ Mettez ensuite tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Ajoutez un peu d'eau si le mélange est trop épais.

Servir aussitôt

Conseil : à déguster à l'apéritif sur un pain intégral de petit Epeautre ou des Wasa Fibres. Accompagner avec des cornichons, radis ou céleri rave cru en tranches et des graines grillées, à tartiner dans vos sandwichs etc.

## BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

*Sophie*