



Tartinade de lentilles corail

Marie L



Retrouvez mes recettes sur [Allergique Gourmand](https://www.allergiquegourmand.com)

Allergène présent: aucun des 14 allergènes majeurs
Garantie sans œufs, blé/gluten, soja, arachide, fruits à coque, lait....

Temps de préparation: 30 min

Temps de cuisson: 10 min

Temps de repos: 2H00

Ustensiles: une casserole – un mixeur – un bocal

Ingrédients:

- 60 g de graines de tournesol bio
- 100 g de lentilles corail bio
- 1 c à café de cumin bio
- 1 c à café de curcuma bio
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- sel
- ciboulette





Commencez par faire tremper les graines de courge pendant 4H00.

Rincez les lentilles corail et faites cuire selon le mode d'emploi. Égouttez et versez-les dans un mixeur.

Rincez les graines de courges et ajoutez-les aux lentilles corail.

Ajoutez l'huile d'olive, le sel, les épices. Mixez 1 minute. Arrêtez puis reprenez. La tartinade doit être d'une texture uniforme et assez lisse.

Coupez la ciboulette en petits morceaux et ajoutez-la à la pâte. Mélangez.

Versez la tartinade dans un bocal refermable.

Placez au réfrigérateur pendant 2H00.

Servez avec du pain sans gluten aux graines ou des tartines de votre choix.

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez-vous sur Zodiosphere.fr