



## Tartinade de poivrons

Marie L



Retrouvez mes recettes sur [Allergique Gourmand](#)

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

**Temps de préparation + cuisson:** 1H00

**Temps de repos:** 2H00

**Ustensiles:** une casserole- un mixeur – un plat allant au four- un bocal

**Ingrédients:**

- 200 g de poivrons rouges bio, épépiné
- 30 g de graines de tournesol bio
- 120 g de lentilles jaunes cuites, bio
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel – poivre
- piment d'Espelette



La veille, faites tremper les graines de tournesol. Préchauffez le four à 190°C. Coupez et épépinez les poivrons en lanières. Mettez-les dans un plat allant au four. Salez, poivrez, ajoutez une pincée de piment d'Espelette et un peu d'huile d'olive. Mélangez avec une cuillère à soupe: toutes les lamelles de poivrons doivent être imprégnées de piment, sel et huile. Enfouissez pour 45 min environ. Retirez du four et laissez tiédir. Égouttez les graines de tournesol. Mettez-les dans un mixeur avec les poivrons, les lentilles jaunes, les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mixez en laissant un petit peu de morceaux. Rectifiez l'assaisonnement si besoin. Versez la préparation dans un bol. Saupoudrez d'un peu de piment, arrosez un filet d'huile d'olive. Réservez au frais jusqu'au moment de servir. A consommer sur de délicieuses tranches de pain sans gluten.

*Bon appétit !!!*

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez vous sur [Zodiosphere.fr](http://Zodiosphere.fr)