



Pâté aux Lentilles

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

2 tasses ~ 400g de lentilles
1 tasse ~ 100g de flocons d'avoine
2 c.à.s ~ 30g de graines de lin moulues
¼ tasse ~ 50ml de sauce tomate
1 c.à.s de mélasse

8 TRANCHES

AMÉLIORER : Ajouter des graines de sésame et de la sauce tomate supplémentaire.

INSTRUCTIONS

1. Bien rincer les lentilles.
2. Mettre les lentilles dans une casserole. Couvrir avec le double de son volume d'eau et remuer une fois. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et l'eau soit complètement absorbée ~ 30 minutes. Ajouter de l'eau si nécessaire.
3. Préchauffer le four à 200°C (rh.6-7). Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Assaisonner à sa convenance.
4. Placer le mélange de lentilles sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé et façonner un rectangle épais avec une cuillère. Enfourner 30 minutes ou jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Laisser refroidir.
5. Trancher et transférer dans une assiette.
6. Garnir de sauce tomate supplémentaire et de graines de sésame.

