

FICHE DE RECETTE

Pain de lentilles à la viande

Type de recette	Accompagnement
Nombre de portions	
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Lentilles corail	180	Gr
Haché porc/bœuf	250	Gr
Carotte	100	Gr
Oignons	100	Gr
Ail	1	Gousse
Cottage cheese	200	Gr
Huile d'olive	3	Càs
Œufs	2	Pce
Baking powder	8	Gr
Sel		
Poivre		
Noix de muscade		
Mélange épices (facultatif)		
Graines de lin		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1) Faire tremper les lentilles corail dans l'eau froide pendant 4 h.
- 2) Couper les oignons et les carottes en brunoise et hacher l'ail.
- 3) Faire revenir le haché de boeuf dans un peu de matière grasse, ajouter les oignons et les carottes, assaisonner et laisser cuire doucement (évaporation du liquide) et laisser refroidir.
- 4) Rincer abondamment les lentilles corail et mixer finement au blender avec les oeufs, l'huile d'olive, le cottage cheese, le baking powder, le sel, le poivre et la muscade (adapter les épices selon vos envies)
- 5) Mélanger l'appareil aux lentilles avec le haché refroidi.
- 6) Verser la préparation dans un moule avec papier sulfurisé (4 cm épaisseur) et parsemer la surface de graines de lin.
- 7) Cuire 45 minutes au four à 180°
- 8) Laisser refroidir

