

PETITES TERRINES LENTILLES ET NOIX

Pour 9 mini terrines

Préparation : 10 min

Cuisson : 60 + 30 min



180 g de lentilles vertes

1 oignon

1 gousse d'ail

1 belle branche de céleri

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

60 g de noix de Grenoble grillées à sec puis moulues

1 œuf

1 cuillères à soupe de Shoyu (sauce de soja et froment fermenté naturellement)

60 cl d'eau

Eplucher l'oignon et l'ail. Les hacher avec la branche de céleri (au robot). Les faire revenir dans l'huile d'olive, puis ajouter les lentilles, l'eau et porter à ébullition.

Faire cuire à feu doux pendant 60 min en remuant de temps en temps (les lentilles auront absorbé tout le liquide).

Hors du feu, ajouter le Shoyu, l'œuf battu et les noix moulues. Saler, poivrer et bien mélanger puis répartir l'appareil dans des moules type "muffins".

Faire cuire au bain-marie pendant 30 min à 180°C.

Laisser refroidir et servir chaud ou à température ambiante ou frais.