

Green houmous

AUX LENTILLES VERTES DU PUY

Une recette 100 % verte pour donner un coup de fraîcheur à des lentilles bien de chez nous.

POUR 6 PERSONNES

- 1 petit oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 100 g de lentilles vertes
- 1 c. à soupe bombée de purée de cajou
- ½ citron
- 50 g de pousses d'épinard
- 4 c. à soupe de persil frais haché
- 2 c. à soupe de ciboulette hachée
- 2 c. à soupe de flocons d'avoine

- Peler et hacher l'oignon. Faire revenir dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide, puis ajouter les lentilles vertes.
- Verser trois fois le volume des lentilles en eau et porter à légers frémissements. Couvrir et laisser cuire pendant 25 minutes.
- Mixer avec la purée de cajou, le jus du demi-citron et 1 pincée de sel.
- Ajouter les pousses d'épinard, les fines herbes et les flocons, et mixer de nouveau.
- Réserver au frais. Consommer dans les 3 jours ou placer au congélateur.

