

Creton Maison

Ingrédients :

3/4 tasse lentilles sèches brunes ou vertes

1 c. à thé huile d'olive

1/2 tasse oignons haché

1-2 gousses d'ail pelées et broyées

1 c. à thé levure alimentaire

1/8 c. à thé clou de girofle moulu

1/4 c. à thé cannelle moulue

1/4 c. à thé muscade moulue

2 ¼ tasses bouillon de légumes

Étapes :

1. Moudre grossièrement les lentilles (Mélangeur)
2. Cuire l'oignon dans l'huile.
3. Ajouter l'ail, la levure, le tamari, les épices, le sel et les lentilles. Cuire 3 minutes
4. Ajouter le bouillon et cuire 10 minutes (à découvert).
5. Déposer dans un moule et laisser refroidir.