

Terrine végétale aux lentilles vertes

Pour 1 moule à cake rempli

Ingrédients :

- Lentilles vertes : 215 gr
- Oignon rouge : 1 gros
- Champignons secs : 60 gr
- Noix : 85 gr
- Tamari : 2 cuillers à soupe
- Levure maltée : 1 cuiller à soupe rase
(pour les sans gluten, on peut remplacer par du sésame toasté mouliné tout fin)
- Coriandre en graines, paprika, thym
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

1/ Faire tremper les lentilles pendant au moins 6 heures, changer l'eau et les cuire avec du laurier et de la sarriette jusqu'à ce qu'elles soient fondantes).

2/ Pendant ce temps-là, faire torrifier les noix à sec dans un plat au four. Une fois refroidies, les débarrasser de leur petite peau.

3/ Réhydrater les trompettes, les égoutter.

4/ Emincer l'oignon en fines lanières, et le faire caraméliser dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les trompettes avec à la fin de la cuisson de l'oignon. A ce stade, vous pouvez aussi ajouter aussi les aromates : coriandre graine, thym.

5/ Mixer ensemble les lentilles, l'oignon+ champignons et les noix.

Ajouter progressivement le tamari et la levure maltée . Finir par le paprika et le poivre.

6/ Remplir un moule à cake en tassant, mettre au frais avant de servir. Demouler pour servir sous forme de tranches. Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Tofu de Lentilles corail

Ingrédients (pour 1 petit bloc de tofu) :

- lentilles corail : 1 tasse
- jus d'1 citron
- ail
- 2 pincées de sel

1. Recouvrir d'eau bouillante les lentilles corail mises dans un saladier. Couvrir, laissez gonfler.

2. Passez au blender, ajoutez le jus de citron et l'ail+ sel.

3. Mettre à réduire dans une casserole, sans cesser de remuer, à feu doux, jusqu'à obtention d'une texture un peu plus sèche.

4. Remplir une petite boîte ou saladier, sur env. 2cm d'épaisseur. Tassez et laissez prendre au frais 1 nuit.

5. Le lendemain, vous pouvez démouler, couper en cube et faire poêler comme de véritables cubes de tofu.

Note : Pour un tofu encore plus « vivant », vous pouvez ajouter 1cuiller à café du petit lait de yaourt nature avant de remplir votre boîte.