



RECETTE DE CUISINE BIO

Pâté végétal de lentilles germées et noix

- 120 g de lentilles germées
- 80 g de noix de Grenoble
- 1 gousse d'ail
- 2 cuil. à soupe de persil
- 1 branche de céleri branche
- Un demi-oignon (à peu près 50g)
- 1 cuil. à soupe de citron
- 1 cuil. à café de tamari

Faire germer les lentilles (trempez-les dans de l'eau huit heures, puis sortez les et laissez les germer dans un germeoir entre 4 et 7 jours selon la température extérieure. Une fois germées, les réduire en purée avec les noix, l'ail, le persil, le céleri branche coupé en petits tronçons, et l'oignon. Vous pouvez utiliser un blender ou même l'extracteur de jus (pour un broyage des ingrédients à petite vitesse). Bien mélanger et ajouter le jus de citron et le tamari, mélanger à nouveau, placer dans une petite terrine. Mettre au frais.

Ce pâté végétal est meilleur au bout de quelques heures, lorsque l'alchimie s'est faite entre les ingrédients.