

Rillettes de lentilles aux poireaux et Zaatar

Ingrédients pour 6 portions :

- 500g lentilles vertes cuites (environ 250g cru),
- 275g de poireaux,
- 2 gousses d'ail,
- 10 g d'épices Zaatar,
- 750ml eau + bouillon légumes,
- 2 cs. De jus de citron,
- 2 cs. De Tahini,
- 70ml d'eau.

Préparation :

1. Cuire les lentilles

Faites cuire les lentilles si elles sont sèches, puis égouttez-les soigneusement après cuisson.

Si vous utilisez des lentilles en conserve, égouttez-les simplement avant de les intégrer à la recette.

2. Préparer les poireaux

Coupez les poireaux en deux dans la longueur, lavez-les, puis détaillez-les en tronçons d'environ 1 cm.

Dans une poêle avec un filet d'huile, faites-les revenir avec l'ail haché, une pincée de sel et un peu d'eau.

Laissez mijoter à feu doux et à couvert jusqu'à ce que les poireaux soient bien fondants.

3. Mixer la base

Dans un robot, déposez les lentilles cuites avec le reste des ingrédients (sauf les poireaux).

Mixez jusqu'à obtenir une texture presque homogène.

Astuce : ajoutez un peu d'eau si nécessaire, mais veillez à garder une consistance ferme, pas trop liquide.

4. Finaliser la rilette

Ajoutez les poireaux cuits, puis mixez grossièrement pour conserver une texture légèrement filandreuse, typique d'une rilette.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

5. La régalade

Servez vos rillettes de lentilles et poireaux sur du pain grillé, avec quelques crudités en accompagnement.

Bon appétit et à bientôt au Sapin vert !