



## **PATÉ DE LENTILLES VERTES**

1 tasse (250 ml en volume, l'équivalent d'une petite tasse) de lentilles vertes (du Puy) cuites ( $\frac{1}{2}$  tasses sèches)

1/2 tasse de graines de tournesol ou noix ou noisettes

1 oignon ou 2 gousses d'ail ou 2 échalotes

2 CS de sauce soja ou tamari

2 CS de citron

4 CS d'huile d'olive

Sel et poivre au goût

1 CC de paprika

1. Émincer les oignons et les faire revenir dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés, environ 15 minutes.
2. Pendant ce temps, faire dorer les graines de tournesol au four à 200C, ou dans une poêle à sec pendant 5 à 8 minutes. Remuer à mi cuisson. Laisser refroidir.
3. Placer tous les ingrédients dans le blender et mixer jusqu'à obtenir une consistance à peu près lisse. La texture peut varier de la purée épaisse ou encore plus sec.

Servir comme du paté sur du pain, des toasts, ou en accompagnement d'une salade.

---

