

Recette végétalienne : tartinade d'avocat aux lentilles corail

- Recette végétalienne
- Recette sans gluten
- Recette sans lait



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 5min

Ingrédients

- 250g de lentilles corail cuites
- 2 petits avocats
- 5 cuillères à soupe de Tamari
- 2 gousses d'ail
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à soupe de noix de purée de noix de cajou

1. Épluchez les avocats, retirer le noyau et coupez les en dés.
2. Dans un robot mixer, mettez les lentilles corail, les dés d'avocat, les deux gousses d'ail épluchée, le tamari, le curcuma et la purée de noix de cajou pour donner un côté plus onctueux.
3. Mixez bien le tout pour obtenir une crème onctueuse.

Le conseil de Karen

A servir en entrée, ou encore à l'apéritif tartiné sur des toasts.