

# Lentilles cuisinées à l'Aquitaine



♥ Recette gourmande au goût unique du Sud

INGREDIENTS	% POURCENTAGE
EAU	41,10%
HI-SMOOTH	0,40%
GRAISSE DE CANARD	4,00%
TOMATE PULPE	1,50%
OIGNON FRAIS	1,00%
MOUTARDE	1,00%
SEL	0,90%
POIVRE NOIR	0,10%
LENTILLES VERTES	40,00%
CAROTTE	5,00%
CÉLERI	5,00%



1-Préparation du jus pour la cuisson des lentilles:

Dans le bol du Thermomix®, délayer la fibre dans l'eau pendant 2 min à 500 rpm.

Réaliser l'émulsion : ajouter sous fort cisaillement. 2min à 1000 rpm

Ajouter le reste des ingrédients et homogénéiser la préparation

2-Blanchiment des lentilles vertes:

Dans le bol du Thermomix®, incorporer les lentilles avec de l'eau. Réaliser le blanchiment des lentilles puis égoutter les lentilles.

3-Cuisson des lentilles:

Dans le bol du Thermomix®, incorporer 40 % de lentilles blanchies, les carottes, le céleri avec 50 % de jus, puis homogénéiser la préparation une minute à 200 rpm.

Transvaser la préparation dans des bocaux et stériliser les bocaux.

PRÉPARATION

# Lentilles cuisinées à l'Aquitaine



## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Énergie	388	kJ
	93	kcal
Matières grasses	4,4	g
dont acides gras saturés	1,4	g
Glucides	7,2	g
dont sucres	0,6	g
Protéines	4,2	g
Sel	1,0	g
Fibres	4,0	g



## HI-SMOOTH

Agent naturel de texture et de suspension

- ✦ Apport de texture
- ✦ Stabilisation d'émulsion
- ✦ Apport d'onctuosité et de nappant
- ✦ Suppression d'additifs
- ✦ Amélioration de l'image produit