

Cretons aux lentilles



Découvrez notre délicieuse recette de Cretons aux lentilles, une version végétarienne de ce classique québécois. Préparés avec des lentilles nourrissantes, des épices aromatiques et une touche gourmande, ces tartinades salées sont parfaites pour le petit-déjeuner ou en savoureuse collation.

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Portions 10

Nutrition Facts (per serving)

Calories 105

Lipides 1

Glucides 19

Fibres 5

Protéines 7

Sodium 130

Ingrédients

- 375 ml (1.5 tasse) de lentilles sèches (brunes ou vertes)
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola
- 1 oignon haché
- 3 gousses d'ail hachées
- 10 ml (2 c. à thé) de levure alimentaire

- 1 ml (1/4 c. à thé) de clou de girofle moulu
- 2.5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- 2.5 ml (1/2 c. à thé) de muscade moulue
- 1125 ml (4.5 tasses) de bouillon de légumes

Préparation

1. Hacher l'oignon avec l'aide d'un robot culinaire et transférer dans une poêle.
2. Faire revenir l'oignon dans 5 ml d'huile à feu moyen.
3. Pendant ce temps, moulin grossièrement les lentilles sèches dans le même robot culinaire. Réserver.
4. Préparer tous les autres ingrédients dans un bol.
5. Lorsque l'oignon est translucide, ajouter tous les ingrédients à la poêle.
6. Laisser mijoter jusqu'à ce que le bouillon soit évaporé et que les lentilles sont cuites (environ 20 minutes).
Brasser de temps en temps.
7. Transférer dans un contenant et laisser refroidir.

Notes



Catherine Bazinet – Nutritionniste Diététiste à Granby
Nutritionniste Diététiste à Granby