

Lentilles cuisinées à l'Aquitaine



🌿 Recette gourmande au goût unique du Sud-Ouest

| 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 BLANCHIES | 40,00% |
| CAROTTE | 5,00% |
| CÉLERİ | 5,00% |



PRÉPARATION

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: incorporer la graisse de canard fondu sous fort cisaillement 2min à 1000 rpm

Ajouter à la préparation la tomate, les oignons, la moutarde, le sel et le poivre. Puis homogénéiser 2 min à 500 rpm.

2-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

Lentilles cuisinées à l'Aquitaine



Valeurs nutritionnelles pour 100 g

| | | |
|--------------------------|-----------|------------|
| Énergie | 388 93 | kJ 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

- Ingrédient Clean label, issu du lin

