

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%
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: incorporer la graisse de canard fondue 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.

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

- Ingrédient Clean label, issu du lin

