

Recette de tartinade gourmande de lentilles et pois chiches sans gluten & sans lactose

"Recette veggie bio et sans gluten : tartinade gourmande de pois chiches et lentilles"

Qui a dit que les recettes veggies n'étaient pas gourmandes ? Faites-vous plaisir avec cette tartinade de lentilles et pois chiches, idéale pour un repas rapide et gourmand !

↓ Voir les ingrédients

🕒 Temps de préparation	10 mn
👤 Nombre de personnes	6 pers.
👨‍🍳 Difficulté	Facile



Les + recettes



Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 1 sachet de lentilles et pois chiches cuisinés Jardin BiO
- 2 cuil. à soupe de jus de citron Jardin BiO
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive Jardin BiO
- 1 cuil. à soupe de purée de noix de cajou
- 1 gousse d'ail
- ½ botte de persil plat
- 1 paquet de Tartines craquantes Sarrasin sans gluten sans lactose Jardin BiO
- une 20aine de tomates cerises
- 50 g de graines germées d'alfalfa

Etapes de préparation

- 1 Versez un sachet de lentilles et pois chiches cuisinés Jardin BiO dans le bol d'un robot mixeur.
- 2 Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive, la purée de noix de cajou et la gousse d'ail épluchée.
- 3 Effeuiliez le persil préalablement lavé. Ajoutez-le dans la cuve du robot.
- 4 Mixez pour obtenir un mélange bien homogène.
- 5 Tartinez cette préparation sur les tartines craquantes Sarrasin Jardin BiO.
- 6 Ajoutez par-dessus des rondelles de tomates cerises et un peu de graines germées d'alfalfa.