





# Crème de lentilles vertes



Source : paolaincena

## Ingrédients pour 4 personnes

- 100g de lentilles vertes 
- 2 citrons
- 1 poignée de noisettes 
- 1 botte d'herbes fraîches (persil, cerfeuil, coriandre...)
- Sel 
- Poivre
- Cumin, cardamome
- Huile d'olive 

## Préparation





- Rincer les lentilles et les cuire dans l'eau bouillante 20 à 25 minutes. Les égoutter.
- dans un hachoir, mixez les lentilles avec le zeste d'un citron et le jus des 2 citrons, les noisettes, les herbes préalablement lavées et un filet d'huile d'olive.
- Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Vous pouvez ajouter de l'huile ou du jus de citron si besoin. Assaisonnez avec le sel, le poivre et les épices selon votre goût.

# Crème de lentilles vertes



Source : paolaincena

## Ingrédients pour 4 personnes

- 100g de lentilles vertes 
- 2 citrons
- 1 poignée de noisettes 
- 1 botte d'herbes fraîches (persil, cerfeuil, coriandre...)
- Sel 
- Poivre
- Cumin, cardamome
- Huile d'olive 

## Préparation

- Rincer les lentilles et les cuire dans l'eau bouillante 20 à 25 minutes. Les égoutter.
- dans un hachoir, mixez les lentilles avec le zeste d'un citron et le jus des 2 citrons, les noisettes, les herbes préalablement lavées et un filet d'huile d'olive.
- Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Vous pouvez ajouter de l'huile ou du jus de citron si besoin. Assaisonnez avec le sel, le poivre et les épices selon votre goût.