

Ingrédients pour 1 petit bocal

Ingrédient	Quantité
Lentilles vertes	50 gr (préalablement trempées)
Graines de tournesol	30 gr (préalablement trempées)
Jeunes feuilles de plantain lancéolé	20 gr (+/- 40 feuilles selon la taille)
Tamari	1 c. à s. (ou sauce soja)
Jus de citron	1 c. à s.
Huile d'olive	3 c. à s.
Graines de plantain lancéolé torréfiées	1 c. à s. (décoration)
Légumes au choix	(carotte, chou rave, concombre, radis, chicon,...)
Toast	

Préparation

1. Égoutter les lentilles préalablement trempées. et les cuire dans l'eau bouillante salée. Une fois cuites, les refroidir rapidement. (Variante : utiliser 150 gr de lentilles en bocal ou en conserve)

2. Égoutter les graines de tournesol préalablement trempées.

3. Laver les feuilles de plantain, les sécher, les couper grossièrement (pour faciliter le mixage).

4. Mettre tous les ingrédients dans le bol du mixeur-plongeur sauf le sel et le poivre. Mixer par à-coups, jusqu'à obtenir la consistance désirée. Saler et poivrer et rectifier le reste des assaisonnement si nécessaire.

5. Dresser dans un bol, garnir de quelques graines de plantain préalablement torréfiées (sans matière grasse, torréfier les graines plantain à la poêle et colorer légèrement sans laisser noircir). Servir avec

des bâtonnets de légumes et des toasts.
