



BLINIS DE LENTILLES CORAIL

Les recettes de cuisine bio du **Fenouil biocoop** par Marielle

Préparation : 20 minutes • **Cuisson :** 15 minutes • **Pour 30 blinis**



INGRÉDIENTS

- 50 g de lentilles corail
- 25 cl d'eau
- sel et poivre
- ½ c à s de féculle de maïs
- ½ c à c de poudre à lever sans gluten
- 2 œufs*
- 5 cl de lait de riz
- 1 pincée de cumin

*peut contenir des allergènes

PRÉPARATION

1. Cuire les lentilles corail dans 25 cl d'eau pendant 10 minutes.
2. Saler, poivrer et égoutter.
3. Mixer les lentilles avec la féculle de maïs, la poudre à lever, les jaunes d'œufs, le lait de riz et le cumin. Laisser reposer 10 minutes.
4. Incorporer les blancs d'œufs préalablement battus en neige.
5. À l'aide de deux cuillères, déposer la pâte dans les empreintes d'un moule allant au four.
6. Cuire 12 à 15 minutes à 180° C.
7. Laisser refroidir et déguster !



www.lefenouil-biocoop.fr



MAGASINS BIOLOGIQUES

FENOUIL SARGÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
Accueil : 02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Parc des Hunaudières
Accueil : 02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
Accueil : 02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
Accueil : 02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Hauouza
Accueil : 02 85 29 29 69

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr