



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 fécule 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 fécule 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 !

Le Fenouil



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'Haouza
Accueil : 02 85 29 29 69

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