LA CLÉ SANTÉ DE LA SEMAINE: LA VÉRITÉ SUR LE GLUTEN

RECETTE DE TORTILLAS DE LENTILLES ROUGES.

Je dis souvent que le plus difficile à remplacer dans un programme sans gluten c’est le pain. Voici une recette, sans gluten, qui pourra remplacer le pain.

½ tasse plus 2 c. à table de lentilles rouges rincées et égouttées

1 tasse d’eau filtrée

Une pincée de sel

Mettre tous les ingrédients dans un bol et laisser tremper une nuit (environ 8 heures)

Mettre le tout au mélangeur et laisser tourner 1 à 2 minutes pour que le mélange deviennent lisse comme une crème,

VOUS POUVEZ LAISSER TREMPER DANS LE BOL DU MÉLANGEUR.

Cuire dans une poêle antiadhésive, comme une crêpe. Laisser cuire environ 4 minutes d’un côté et 2 minutes de l’autre.

Vous pouvez huiler légèrement le fond de votre poêle pour éviter que ça colle.

POUR VOIR LA VIDÉO CLIQUER SUR LE LIEN

https://fb.watch/dFGknPjU1n/