PAIN DE LENTILLES
1 1/2 de lentilles brunes ou vertes non cuites
4 tasses d’eau
1 feuille de laurier
1 tasse d’oignons hachés
1 tasse de carottes coupéés finement
1 paquet de 8 onces de champignons hachés
4 gousses d’ail écrasées

1 tasse de flocons d’avoine sans gluten à cuisson rapide
1 c. à thé de paparika funé ou de poudre de chili
1 c. à thé thym séché ( facultatif)
2 c. à table de pâte de tomate biologique
sel et cayenne ou poivre au goût

Glaze: 1/4 tasse de pâte de tomate biologique, 2 c. à table de sirop d’érable, 1 c. à table de jus de citron, 1/2 c. à thé de poudre d’ail, ½ c. à thé de poudre d’oignon et ¼ c. à thé de sel. Bien mélanger.

Cuire les lentilles dans un chaudron avec l’eau et la feuille de laurier environ 20 minutes jusqu’à ce qu’elles soient défaites.

Dans une poêle anti adhésive faire revenir les oignons, les carottes et les champignons pour les ramollir. (Ajouter un peu d’eau si ça colle).

Ajouter l’ail le paprika, le thym, les flocons d’avoine et la pâte de tomate cuire 1 à 2 minutes. Retirer du feu.

Mettre les lentilles dans une passoire pour égoutter le plus d’eau possible. Enlever la feuille de laurier. Mettre dans la poêle avec les légumes. Saler et poivrer.

Verser dans un moule de 5 po par 9 po recouvert de papier parchemin ou bien huilé. Couvrir de la glaze. Cuire à 350F, 45 minutes.