

Sans-viande haché aux lentilles et champignons



🍴 6 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 1h

Substitut de viande hachée à base de lentilles brunes et champignons mixés. Cinq ingrédients, texture proche de la viande hachée. Polyvalent : bolognaise, farce, tacos...

France

INGRÉDIENTS

☐ lentilles brunes sèches	190 g	☐ oignon, coupé en petits dés	1/2
☐ romarin séché		☐ huile d'olive	
☐ sel		☐ beurre	
☐ poivre		☐ épices à steak	1/2 càs
☐ champignons de Paris, bien nettoyés	1 barquette		

PRÉPARATION

Pour les champignons : mixer en quelques impulsions pour obtenir une consistance entre purée et petits morceaux — ni lisse ni en tranches. Si pas de robot, hacher très finement au couteau.

Si vous n'aimez pas les plats trop épicés, ajoutez les épices à steak très progressivement.

1. Cuire les *lentilles brunes sèches* selon les indications du paquet en ajoutant une pincée de *romarin séché*, de *sel* et de *poivre* dans l'eau de cuisson.
2. Mixer les *champignons de Paris* en quelques impulsions jusqu'à consistance mi-purée mi-morceaux.
3. Faire revenir l'*oignon* dans un peu d'*huile d'olive* et/ou de *beurre* dans une *poêle* à feu très doux jusqu'à ce qu'il soit translucide.
4. Ajouter les champignons mixés et bien mélanger. Cuire à feu doux.
5. Ajouter les lentilles cuites et les *épices à steak*. Bien mélanger. Goûter et ajuster l'assaisonnement.

Pour obtenir une certaine croustillance, laisser cuire quelques minutes supplémentaires selon l'utilisation souhaitée.