

LE FONDANT AUX LENTILLES ET AU CITRON

Pour 6 personnes. Préparation : 15 min.

Ingrédients : 60 gr de lentilles corail, 60 gr de sucre roux, vanille, rhum, 2 œufs, 20 gr de maïzena, 50 gr de beurre, le zeste d'un citron.



Préparation :

- Cuire les lentilles corail en les couvrant largement d'eau, en les amenant à ébullition : en 10 minutes elles sont devenues jaunes et en purée : c'est normal !
- Bien les égoutter puis y ajouter le sucre, la vanille, le rhum, le zeste et les fouetter.
- Ajouter 2 jaunes d'œufs, le beurre fondu, la maïzena, puis incorporer les 2 blancs d'œufs montés en neige.
- Verser dans un moule sur papier sulfurisé huilé pour avoir une épaisseur de 2 cm environ et cuire environ 15 à 20 min à 160°C (four préchauffé).
- Sortir le gâteau lorsque la lame d'un couteau ressort sèche
- On peut arroser ce gâteau avec le jus du citron que l'on aura légèrement sucré

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	177	5	9	19

Equivalence => 1 part = ½ portion de protéines végétales + 1 càs de matières grasses + 1 portion de féculents