

GAUFRE DE LENTILLES YAOURT FUMÉ



PORTIONS : 4

HUILE : GOURMET

• **INGRÉDIENTS** •

Lentilles corail 250g
Œuf 1 pièce
Farine de petit épeautre 80g
Yaourt de coco 80g
Feta 80g
Levure chimique ½ cuillère
Amphora Gourmet PM

DÉCOR

Queue de saumon
fumé sèche
Yaourt 0% MG
Sciure d'hêtre PM
Graines de lentilles

1. Cuire les lentilles corail dans une casserole avec un peu d'eau légèrement salée. Une fois cuites, laisser refroidir, mixer, puis ajouter les autres ingrédients et mixer à nouveau pour obtenir une texture homogène.
2. Préchauffer le moule à gaufres, puis graisser légèrement avec de l'huile Gourmet. Cuire les gaufres pendant 2 à 3 minutes de chaque côté.
3. Dans une plaque creuse, déposer une petite quantité de sciure de hêtre, puis fumer à l'aide d'un chalumeau. Ajouter le yaourt dans un bol, filmer l'assiette et laisser fumer pendant 3 minutes.
4. Réserver au frais. Passer la queue de saumon fumé au microplaine et utiliser quelques graines de lentilles pour décorer.

LE PLUS DU CHEF

Pour innover, changer la forme des moules.
À l'apéritif, à partager, c'est bluffant.



AMPHORA

• LE SPÉCIALISTE DES HUILES PROFESSIONNELLES •