

CRETONS DE LENTILLES

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Portions : environ 8

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de lentilles rouges sèches*
- 2½ tasses d'eau
- ½ oignon jaune moyen OU 1 petit oignon jaune haché finement
- 1½ c. à thé de sel
- ½ tasse (125 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide ou d'avoine entière
- 1 c. à thé d'épices à cretons**

Préparation

1. Bien rincer les lentilles.
2. Mettre dans une casserole avec l'eau, l'oignon et le sel et porter à ébullition.
3. Baisser le feu et laisser cuire à feu doux à découvert pendant environ 40 min en remuant de temps à autre.
4. Ajouter l'avoine et les épices à cretons, bien mélanger tout en continuant la cuisson pendant environ 5 min à feu doux.
5. Mettre dans un contenant et laisser refroidir à la température de la pièce.
6. Couvrir et réfrigérer.

Se conserve au réfrigérateur pendant environ 2 semaines.

Bon à savoir :

- *Les lentilles rouges sèches se retrouvent en épicerie dans la section bio ou des produits naturels. Ce n'est pas grave si ce n'est pas écrit «cassées» sur l'emballage, la recette fonctionne quand même.
- **Les épices à creton se trouvent dans certaines épiceries comme IGA dans la section des épices mélangées, il sera écrit «épices à creton» sur l'emballage, entre autres dans la marque «Dion»