

CRÉPINETTES DE PERLES ET LENTILLES MIJOTÉES

Crépinettes

1 pâte feuilletée toute prête

60 g de perles du Japon

1 bouquet de cerfeuil

1 bouquet de persil

sel-poivre

muscade fraîchement râpée

1 cube de bouillon végétal

1 feuille de laurier

chapelure

levure maltée en paillettes

lait de soja non sucré

Lentilles mijotées

1 oignon coupé en morceaux

3 carottes coupées en rondelles épaisses

3 branches de céleri coupées en tronçons

20 g de margarine

200 g de lentilles vertes

2 feuilles de laurier

2 branches de thym

2 tiges de romarin

huile d'olive

Porter de l'eau salée à ébullition dans deux casseroles. Dans l'une, additionnée du bouillon de légumes et d'une feuille de laurier, faire cuire, jusqu'à ce qu'elles deviennent transparentes, les perles du Japon. Égoutter ensuite soigneusement.

Dans l'autre, faire cuire les lentilles, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter. Dans une cocotte faire fondre la margarine et y faire revenir les carottes, l'oignon et le céleri. Ajouter les lentilles, du sel, du poivre et les aromates et laisser mijoter une demi-heure à feu très doux, en surveillant constamment. En dernier lieu, ajouter un filet d'huile d'olive.

Hacher finement le cerfeuil et le persil, leur ajouter du sel, du poivre, de la muscade, de la levure selon le goût ainsi qu'un peu de chapelure. Mélanger cette préparation aux perles du Japon et laisser tiédir.

Étendre la pâte feuilletée, au moyen

d'un emporte-pièce, y découper une dizaine de ronds de 7 cm de diamètre. Les étendre l'un après l'autre au rouleau très finement, y déposer 2 c. à soupe de perles et replier les bords de la pâte sur elle-même pour refermer la « crépinette ». Les ranger au fur et à mesure sur la plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.

Chauffer le four à 210°, badigeonner les « crépinettes » de lait de soja non sucré et enfourner 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servir aussitôt, accompagnées des lentilles mijotées.

Cercle des Végétaliens Gastronomes

www.avea.net