



## Moelleux au chèvre et sauge

150 gr de lentilles corail. 2 à 3 carottes nouvelles (selon leur grosseur). 1 fromage de chèvre légèrement affiné Du persil, de la sauge 1 oignon, 2 gousses d'ail 1 à 2 c à soupe de graines de tournesol 2 pincées de bicarbonate de soude 4 c à soupe de farine (T65) 1 c à soupe d'huile d'olive Sel et poivre du moulin 1 œuf entier

Rincez et faire cuire les lentilles corail , les égoutter soigneusement

Préchauffer le four sur 200°C°

Lavez les carottes et hachez-les grossièrement sans les peler si ce sont des nouvelles.

Hachez l'oignon, le persil , l'ail

Dans une jatte, mettez les lentilles encore tièdes, les carottes hachées, le persil, l'oignon , l'ail et la sauge coupée finement.

Ajoutez l'œuf, la farine le bicarbonate de soude ,les graines de tournesol

Mélanger soigneusement

Ecraser le fromage de chèvre à l'aide d'une fourchette et incorporez le à la préparation.

Saler et poivrer généreusement.

Bien graisser des empreintes à muffins et les remplir .

Cuire environ une trentaine de minute au four 200°

Démoulez à la sortie du four, laissez reposer quelques minutes et servez avec de la salade mélangée, des légumes etc...