



### **Pain de lentilles facile**

½ tasse de lentilles brunes, non cuites

1 tasse de bouillon de légumes

⅓ tasse d'eau

1 feuille de laurier

1 ¾ tasse d'avoine à l'ancienne

1 ½ tasse d'eau bouillante

Tasse de ketchup, plus encore pour glacer le pain (ou utiliser votre propre recette de glaçage)

3 cuillères à soupe de sauce de soja faible en sodium

2 cuillères à soupe de levure nutritionnelle

2 c. À table de farine de lin moulue

2 c. À thé de mélasse noire

¼ c. De thym séché

½ c. À thé d'origan séché

1 c. À thé de basilic séché

Combinez les lentilles, le bouillon de légumes, 1/3 tasse d'eau et le laurier dans l'Instant Pot.

Fermez le pot et mettez à haute pression pendant 12 minutes.

Pendant la cuisson, démarrez une théière pour faire bouillir 2 tasses d'eau et préchauffez le four à 375 ° C.

Lorsque l'Instant Pot est terminé, laissez la pression se relâcher naturellement pendant 10 minutes, puis relâchez la vapeur restante et retirez le couvercle. Enlevez la feuille de laurier et jetez-la.

Ajouter l'avoine et 1 1/2 tasse d'eau bouillante. Remuer jusqu'à ce que l'avoine absorbe toute l'eau et ramollisse.

Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.

Transférer le mélange dans une casserole tapissée de papier sulfurisé et former un pain.

Recouvrez de ketchup à votre convenance.

Couvrir la casserole de papier d'aluminium et cuire au four pendant 25 minutes. Retirer le papier d'aluminium et cuire au four pendant encore 8 minutes.

Retirer du four, laisser reposer au moins 10 minutes, puis trancher et servir