

## PAIN D'EPICES AUX HARICOTS ROUGES ET LENTILLES

150g haricots rouges bien cuits

100g lentilles vertes bien cuites

100g miel liquide

100g raisins secs réhydratés ( trempés dans eau chaude ou avec plateau à vapeur)

100g amandes ou noix ou noisettes concassées

80g farine

mélange épices pour pain d'épices à doser selon son goût (une cuillère à café minimum...)

1 sachet poudre à lever

... et un robot puissant pour mixer le tout!

Mixer miel liquide avec haricots rouges et lentilles jusqu'à obtenir une pâte.

Ajouter au mélange la farine, la poudre à lever et les épices.

Mélanger à nouveau pour avoir une pâte homogène.

Ajouter les raisins réhydratés et mélanger.

Ajouter les fruits secs concassés et mélanger à nouveau.

Si le mélange est trop «sec» et trop difficile, ajouter un peu de lait végétal (soja ou amandes, etc... selon les goûts).

Verser dans un moule à cake huilé et fariné.

Enfourner à 160° C pendant 45 minutes environ selon le four etc...

Surveiller la cuisson.C'est cuit quand la lame d'un couteau ressort sèche du gâteau.