

Boulettes de lentilles corail

Bistro de Jenna
Food Style Photography



En accord « mets & vins » avec un Vacqueyras blanc.

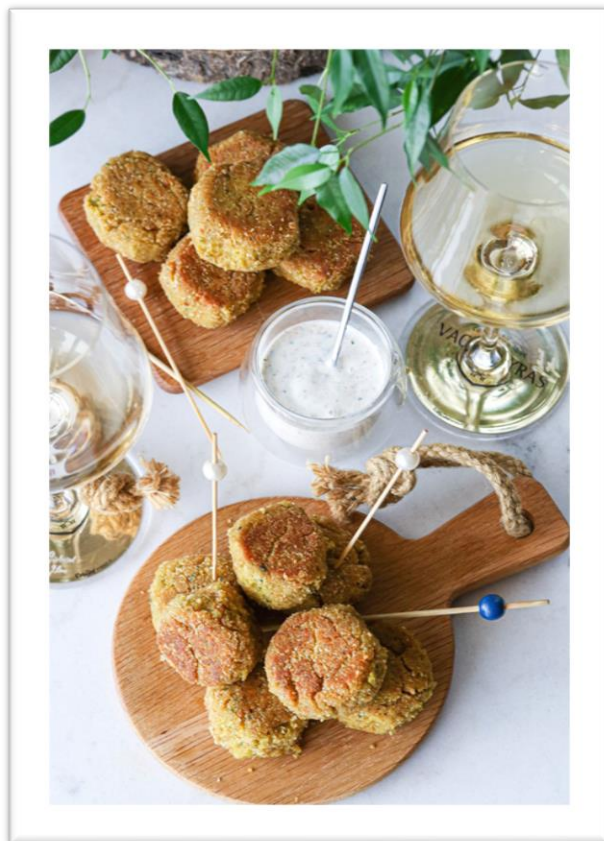
Ce mois-ci, nous vous proposons une recette simple, gourmande et saine !

Ces petites bouchées à base de lentilles corail, parfumées au cumin et curcuma vous feront voyager.

A servir en apéritif, en entrée accompagnées d'une bonne salade ou même dans un veggie bowl !

Dégustez-les de préférence chaudes, accompagnées d'une sauce au yaourt.

Le Vacqueyras blanc par sa fraîcheur et ses notes exotiques, s'accordera très bien avec cette recette.



Ingrédients



Pour 4 personnes

- 150 g de lentilles corail
- 80 g de pain de mie
- Coriandre (1/2 bouquet)
- 1 œuf
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Sel
- Poivre
- Piment
- Cumin
- Curcuma
- Huile d'olive ou neutre
- Chapelure

Préparation



- Cuire les lentilles corail dans l'eau bouillante pendant 10 minutes. (*Attention à les garder encore légèrement ferme !*)
- Laisser refroidir.
- Dans un petit mixeur hachoir, ajouter l'oignon, l'ail, la coriandre, l'œuf, les lentilles corail froides et le pain de mie.
- Ajouter toutes les épices.
- Mixer le tout rapidement.
- Vérifier la consistance.
- Le mélange ne doit pas être ni trop épais ni trop liquide.

(*Si la préparation est trop liquide ajouter du son d'avoine pour l'épaissir !*)

- Former les petites boulettes et les rouler dans la chapelure.
- Chauffer l'huile dans une large poêle et placer les boulettes.
- Laisser cuire sur le feu modéré en les retournant souvent.
- Une fois les boulettes bien dorées de deux côtés, servir à l'apéritif avec la sauce yaourt pimentée.