

Boulettes de lentilles à la tomate



45 minutes



250/personne



4 personnes



Fibres
Protéines
fer

Ingrédients



200g de lentilles vertes



1 carotte



1 gousse d'ail



1 oignon



100g de chapelure



2 càs de farine



1 càs de persil frais haché



1 càc de cumin en poudre



1 boîte de tomates concassés

Étapes

Rincer les lentilles et les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 20 minutes. Les égoutter et les laisser refroidir.

Éplucher et hacher finement l'oignon, la carotte et l'ail. Faire revenir le tout dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Mixer les lentilles cuites, les légumes sautés, la chapelure, la farine, le persil et le cumin jusqu'à obtenir une pâte homogène. Assaisonner.

Former les boulettes et faire chauffer les tomates concassées à feu doux pendant environ 10 minutes. Ajouter sel, poivre, cumin et laisser mijoter.

Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, faire dorer les boulettes de lentilles pendant environ 5 minutes de chaque côté.