



Boulettes de lentilles à la tomate



45 min
Préparation



250 kcal
/ personne



4
Personnes

Les ingrédients

Lentilles vertes	200 g
Carotte	1
Gousse d'ail	1
Oignon	1
Chapelure	100 g
Farine	2 c.à.s
Persil frais haché	1 c.à.s
Cumin en poudre	1 c.à.c
Boîte de tomates concassées	1

La préparation

- 1 Rincer les lentilles et les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 20 minutes. Les égoutter et les laisser refroidir.
- 2 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.
- 3 Mixer les lentilles cuites, les légumes sautés, la chapelure, la farine, le persil et le cumin jusqu'à obtenir une pâte homogène. Assaisonner.
- 4 Former les boulettes et faire chauffer les tomates concassées à feu doux pendant environ 10 minutes. Ajouter sel, poivre, cumin et laisser mijoter.
- 5 Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, faire dorer les boulettes de lentilles pendant environ 5 minutes de chaque côté.



Fibres



Fer



Protéines