

Boulettes de lentilles aux céréales

Boulettes de lentilles corail

Ingredients pour 2

- 50 mL de mélange céréale gourmandes (Tipiak)
- 100 mL de lentilles corail - 200 mL d'eau
- 1/4 cuillère a café de sel
- 1/4 cuillère a café de piment en poudre
- 1 cuillère a café de cumin, 1 cuillère a café de paprika
- 1 cuillère a soupe de ciboulette
- 1 cuillère a soupe de coriandre
- 1 cuillère a café de concentré de tomate
- 1 noisette de beurre
- 1/2 petit oignon
- du jus de citron (facultatif)



Préparation

- Faire fondre la noisette de beurre sur une poêle a feu moyen, ajouter l'oignon et laisser cuire jusqu'a ce qu'il soit translucide, 5 minutes environ. Ajouter la purée de tomate puis retirer du feu.
- Dans une grande casserole, mettre les lentilles dans deux fois leur volume d'eau. Porter a ébullition, couvrir puis laisser mijoter a feu doux jusqu'a ce que les lentilles soient cuites et aient tourne au beige, 15 minutes environ. Ajouter les céréales, mélanger et laisser reposer 15 minutes a couvert.
- Pendant ce temps, hacher la coriandre et ciseler la ciboulette. Ajouter le cumin et paprika, le sel, les herbes et l'oignon a la tomate. Mélanger.
- Malaxer le mélange avec les mains et réduire tout ça en purée Quand le mélange ressemble a une bouillie, il est alors possible de former des petits boudins
- Déguster tiède, avec un peu de jus de citron.

Bon appétit !!

