

# BOULETTES DE LENTILLES

Recette par **Pascale Weeks**

Une idée originale pour des boulettes végétales à faire griller au barbecue, cuire au four ou à la poêle ou à servir en sauce tomate avec des pâtes.

Difficulté : **Facile** Coût : **Bon marché** Temps de préparation : **10 min**  
Temps de cuisson : **25 min** Temps d'attente : **20 min**

## Ingrédients (4 personnes)

250g de lentilles vertes  
35g de Maïzena  
2 c à s d'huile d'olive  
2 c à s de jus de citron  
1 c à s légèrement bombée de curry en poudre  
2 c à s de concentré de tomates  
Sel

### Pour la cuisson

Huile d'olive

## Préparation

### ÉTAPE 1 :

Rincez les lentilles puis versez-les dans une casserole. Recouvrez d'eau, portez à ébullition, baissez le feu, couvrez et faites cuire à frémissement pendant 25 minutes. Égouttez soigneusement puis versez dans un grand bol. Salez, mélangez, ajoutez le reste des ingrédients puis écrasez au presse-purée.

### ÉTAPE 2 :

Formez des boulettes de la taille d'une grosse noix, roulez-les entre vos mains puis réservez au frais pendant au moins 20 minutes. Badigeonnez-les d'huile d'olive puis faites les cuire au bbq. Pour cela, saisissez-les bien avant de les retourner.

## Le conseil de Pascale Weeks

On peut faire griller les boulettes à la poêle dans un peu d'huile ou au four pendant 10 minutes en les retournant de temps en temps.