

26 février 2010

# Boulettes de lentilles

Pour 6 personnes:

- ◇ 200g de lentilles corail
- ◇ Le même volume de boulgour
- ◇ 1/2 litre d'eau
- ◇ 3 oignons moyens
- ◇ Persil
- ◇ Menthe
- ◇ Cumin
- ◇ Concentré de tomates
- ◇ Poivre et sel

Cuire les lentilles corail à couvert dans l'eau sans sel, 20 minutes.

Hors du feu, rajouter le boulgour et laisser gonfler 15 minutes.

Hacher les oignons, finement et faire dorer à l'huile d'olive.

Ciseler le persil et la menthe, éventuellement de la ciboule.

Verser le concentré de tomates sur les oignons, mélanger et éteindre le feu aussitôt.

Ajouter cette poêlée aux lentilles et boulgour.

Puis les herbes et les épices.

Malaxer pour avoir un mélange homogène. Laisser refroidir et façonner des boulettes que l'on pourra déguster avec de la salade.

Participants:

Sabine

Francis

Nicole

Corinne

Léa

Michel

Danièle

Françoise

