

26 octobre 2012

# Croquettes de lentilles au sésame

Pour 4 personnes:

- ◇ 100 g de lentilles corail
- ◇ 25 cl d'eau
- ◇ 1/2 oignon
- ◇ 1 gousse d'ail
- ◇ 1/2 cuillère à café de cumin
- ◇ 1/2 cube de bouillon
- ◇ 20 g de chapelure pour paner
- ◇ 2 cuillères à soupe de grains de sésame
- ◇ Huile

Eplucher et émincer l'oignon et l'ail.

Faire revenir dans une cocotte avec un peu d'huile.

Ajouter dans la cocotte, les lentilles corail lavées.

Recouvrir avec l'eau.

Assaisonner avec le bouillon cube et le cumin.

Laisser cuire 20 minutes.

Faire une purée.

Ajouter les grains de sésame.

Laisser refroidir et prendre une quantité de purée dans la main et la façonner en galette, (croquette)

Passer chaque croquette dans la chapelure des 2 côtés.

Et mettre à cuire dans un peu d'huile dans une poêle.

Laisser bien dorer.

A déguster avec une salade

## Participants:

Brigitte

Patrick

Empe

Boubakari

Bénédicte

Françoise

