



Légumes secs

# Boulettes de lentilles corail



**45 min** **15 min** **30 min** **0** **343**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Étape 1

Préparation des boulettes de lentilles corail

- 1 Eplucher puis émincer finement l'oignon à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Eplucher puis ôter le germe des gousses d'ail, les réduire en purée à l'aide d'un presse-ail.
- 3 Mélanger les lentilles, le bouillon de volaille, l'ail, l'oignon et les épices dans une casserole.
- 4 Assaisonner de sel et de poivre.
- 5 Faire cuire pendant environ 20 minutes jusqu'à complète absorption du bouillon.
- 6 Ajouter de l'eau si les lentilles ne sont pas cuites après absorption du bouillon.
- 7 A la fin de la cuisson, ajouter le persil et la coriandre, laisser refroidir.
- 8 Incorporer la chapelure, mélanger jusqu'à obtention d'une pâte ferme.
- 9 Ajuster la quantité de chapelure si les boulettes n'obtiennent pas la consistance souhaitée.
- 10 Former des boulettes à la main.
- 11 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.
- 12 Faire revenir les boulettes dans la poêle jusqu'à ce

### Ingrédients pour les boulettes de lentille

200 g **Lentilles corail**  
60 cl **Bouillon de volaille**  
1 **Oignon(s)**  
2 **Gousse(s) d'ail**  
1 c. à café **Curry**  
0.5 c. à café **Cumin (en poudre)**  
1 c. à café **Curcuma**  
0.5 c. à café **Gingembre en poudre**  
80 g **Chapelure**  
1 c. à soupe **Persil plat**  
2 c. à soupe **Coriandre**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour la cuisson

3 c. à soupe **Huile d'olive**

### Ingrédients pour le dressage

qu'elles soient bien dorées.

**1 Laitue(s)**

## **Étape 2**

### Dressage

- 1** Déposer de la salade dans le fond de bols de dressage.
- 2** Dresser les boulettes de corail dans les bols sur la salade.
- 3** Servir éventuellement les boulettes accompagnées d'une salade et d'une sauce au yaourt et à la menthe.