

Boulettes végétariennes aux lentilles vertes

INGRÉDIENTS

Pour 15 boulettes :

- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 petite boîte de lentilles vertes (265g égouttées)
- 20g de concentré de tomates
- 50g de son d'avoine
- 60g de gruyère
- 1 œuf
- 2 biscuits type Wasa® fibres
- 1 càs d'huile d'olive
- Gingembre en poudre
- Piment de Cayenne
- Sel et poivre

PRÉPARATION



- Épluchez et émincez les échalotes. Pelez et hachez l'ail.
- Faites rissoler les échalotes et l'ail avec l'huile d'olive pendant quelques minutes.
- Égouttez et rincez les lentilles.
- Râpez finement le gruyère.
- Mettez tous les ingrédients (sauf les wasas fibres) dans le bol d'un mixeur et mixez bien. Ajoutez aussi les épices selon votre goût et salez.
- **Entreposez au frais pendant une demi-heure.**
- Mixez les Wasa® fibres en chapelure.
- Façonnez à la main des boulettes (la pâte est assez molle : c'est normal) puis passez-les dans la chapelure de Wasa® et déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Vaporisez d'huile d'olive (avec un vaporisateur ou mettez un filet d'huile sur les boulettes) et enfournez pendant 25 minutes à 180°C.
- Dégustez avec une salade verte ou des légumes cuits.



Atouts Nutritionnels

Riche en fibres. Les lentilles sont des féculents mais elles apportent également des protéines végétales. Elles constituent une bonne alternative aux pâtes et au riz. Les fibres évitent le pic d'hyperglycémie post-prandial et favorisent la satiété

Valeurs nutritionnelles par portion (5 boulettes):

290 Kcal

Protéines : 19g

Glucides : 23g

Lipides : 12g