

BOULETTES DE LENTILLES CORAIL & NOIX DE COCO



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Lentilles corail 200g
- Eau 500mL
- Polenta (fine semoule de maïs) 100g
- Noix de coco râpée 100g
- Facultatif : 1 bouillon de légumes
- Huile de tournesol 50 mL

Astuces :

- Servir avec une sauce au fromage blanc ou au yaourt à la grecque (moutarde, échalotes, huile d'olive, ail, herbes aromatiques).
- Pour une cuisson + saine, faire cuire les boulettes au four à 180°C pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Remplacer la quantité de noix de coco par de la polenta.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 25 boulettes environ

1. Dans une casserole, faire cuire les lentilles corail avec l'eau (et le bouillon de légumes) pendant 20 minutes environ. L'eau doit frémir, remuer de temps en temps.
2. À la fin de la cuisson, égoutter les lentilles (si besoin).
3. Ajouter la polenta et la noix de coco râpée et bien mélanger pour obtenir une pâte épaisse.
4. Former des boulettes entre vos mains (de la taille d'une noix).
5. Dans une poêle, faire chauffer l'huile sur feu moyen/fort et faire revenir les boulettes en les tournant pour qu'elles soient dorées sur toute la surface.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr