

BOULETTES DE LENTILLES

100g de lentilles rouges (ou corail)

200ml de bouillon de légumes

1 oignon émincé

1 gousse d'ail hachée

persil

sel - poivre

chapelure

huile de friture

Porter l'eau à ébullition, y jeter les lentilles (après les avoir soigneusement rincées et triées) puis laisser mijoter entre 10 et 15 minutes, en remuant régulièrement. Laisser ensuite refroidir la préparation, puis lui ajouter l'oignon, le persil et l'ail hachés, ainsi que les épices. Ajouter de la chapelure si la préparation est trop humide, former des boulettes, et les faire dorer dans l'huile de friture.

Servir ces boulettes avec un gratin de millet, ou avec une autre céréale (boulgour, blé, kamut etc.) nappée de sauce tomate.