



Boulettes de blé aux lentilles corail

Ingrédients pour une vingtaine de boulettes :

170g de boulgour fin
2 oignons doux
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
200g de lentilles corail
1 cuillère à soupe rase de cumin en poudre
1/2 bouquet de persil plat
Menthe (facultatif)
Salade croquante (iceberg, romaine ou des chicons)
Sel et poivre



Préparation :

1. Hachez finement les oignons, puis faites-les fondre dans une poêle avec 2 c à S d'huile d'olive. Lorsqu'ils sont bien fondus mais surtout pas noircis, ajoutez le concentré de tomate. Remuez bien, ajoutez un peu d'eau si la préparation est sèche et laissez cuire encore 5 minutes.
2. Pendant ce temps, placez les lentilles dans une casserole, ajoutez 600ml d'eau, ne salez pas et laissez cuire jusqu'à absorption (15minutes environ).
3. Lavez plusieurs fois le boulgour à l'eau. Égouttez dans une passoire fine puis couvrez de 15cl d'eau bouillante additionnée de 1 càc de sel. Couvrez et laissez gonfler 5minutes. Remuez. Si l'eau n'est pas complètement absorbée, passez le blé 2 minutes au micro-ondes.
4. Mélangez les lentilles et le boulgour, ajoutez le cumin, le persil ciselé et le reste d'huile d'olive. Poivrez bien. Incorporez si vous en utilisez de la menthe. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit bien souple et forme une boule homogène.
5. Lavez et séchez la salade pour accompagner les boulettes.

Servir chaud, tiède ou froid.

Vous pouvez éventuellement ajoutez quelques gouttes de jus de citron sur les boulettes.

Bonne dégustation.

NB : Pour une meilleure digestion des lentilles corail, faites-les tremper une nuit avant de les préparer.