

Croquettes de lentilles

Ces croquettes de lentilles sont de parfaits amuse-gueules à plonger dans une trempette comme du tzatziki, et elles s'intègrent aisément à un repas ou une collation!



Pour enfants



Végétarien



Congelable



30 minutes ou moins



TEMPS DE PRÉPARATION
8 min



TEMPS DE CUISSON
15 à 17 min
(cuisson en trois lots)



PORTIONS
4 (donne 12 croquettes)

Ingrédients

- 1 boîte (540 ml/19 oz) de lentilles, égouttées et rincées
- 60 ml (¼ tasse) de flocons d'avoine
- 30 ml (2 c. à table) de jus de citron (environ 1 citron)
- 10 ml (2 c. à thé) de basilic séché
- 10 ml (2 c. à thé) de cumin
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive

Préparation

- Mettre tous les ingrédients (sauf l'huile d'olive) dans un mélangeur ou un robot culinaire et mélanger jusqu'à homogénéité.
- Façonner des mini croquettes à l'aide des mains en roulant environ 15 ml (1 c. à table) du mélange, puis en formant de petits disques (ou toute autre forme de son choix). Déposer les croquettes sur une assiette.
- Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-élevé. Transférer doucement les croquettes dans la poêle et frire chaque côté pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées de chaque côté. Retirer de la poêle et laisser refroidir.
- Servir avec la sauce et les légumes de votre choix. Déguster!

Trucs

- ✓ Si le mélange est trop humide, ajoutez des flocons d'avoine (environ 2 c. à table à la fois). Si le mélange est trop collant, utilisez une cuillère à crème glacée à la place des mains.
- ✓ Cette recette est amusante à faire avec les enfants. Vos petits chefs aimeront façonner les mini croquettes.
- ✓ Ajoutez ces croquettes dans votre salade favorite en les coupant en petits morceaux! Vous pouvez également les servir avec des **frites au four**.
- ✓ Pour une saveur plus prononcée, ajoutez du paprika ou du poivre de cayenne à l'étape 1.



Santé
Canada

Health
Canada

Canada