



Croquettes de lentilles corail au curry

Catakombes

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 250 g de lentilles corail
- 1/2 oignon rouge
- persil frais
- curry
- 50 g de farine de riz
- 1 oeuf
- sel, poivre
- muscade
- huile d'olive

Préparation

- Verser les lentilles corail dans une casserole et recouvrir d'eau. Saler. Laisser cuire environ 20 min à feu doux après l'ébullition.
- Dans une poêle, faire revenir dans un peu d'huile d'olive l'oignon coupé en morceaux. Réserver.
- Égoutter les lentilles et les mettre dans un saladier. Ajouter l'oignon et un peu de persil finement ciselé. Mettre la farine, l'œuf, le sel, le poivre, la muscade et du curry selon votre goût.
- Mélanger le tout à la main et réserver au frais au moins 30 min. Sans cette étape, les croquettes ne tiendront pas et vont s'émietter.
- Au bout de 30 min, faire chauffer un peu d'huile dans une poêle anti-adhésive.
- Former des petites boules avec la préparation et les aplatir entre vos paumes de mains. Mettre dans la poêles et laisser cuire 2-3 min de chaque côté.
- Servir bien chaud.

Les lentilles corail font partie de la famille des légumineuses. Elles sont excellentes en soupe, dahls, et même dans vos poêlées. Elles sont riches en protéines et sont très digestes.

Contrairement aux lentilles vertes classiques, celles-ci se cuisent et se délitent plus vite. Elles sont donc idéales pour des galettes.

Pour faire le plein de protéines!

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez vous sur Zodiosphere.fr