Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Boulettes de lentilles au riz complet

Ingrédients

300 g de riz complet cuit, 100 g de lentilles corail, 3 échalotes, 3 jeunes oignons, 1 gousse d'ail, 100 g de pignons de pin, 1 œuf, 1 càs de thym frais, 1 bouquet de basilic, 1 citron jaune, 3 càs de chapelure, Sel et poivre,

Préparation

Préchauffer le four à 220°C.
Cuire les lentilles dans une eau bouillante salée pendant 5 minutes. Egouter et laisser refroidir.
Emincer finement les jeunes oignons, les échalotes et les gousses d'ail. Faire frire dans une poêle avec un voile d'huile d'olive.
Emietter le thym et ciseler finement le basilic.
Griller a sec les pignons de pin et les broyer en petits morceaux.
Battre l'œuf dans un grand bol, et y ajouter tous les ingrédients et mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Façonner des boulettes de 5 cm de diamètre et enfourner pour 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
Servir les boulettes avec une salade de chicon aux poires et noix ou une sauce tomate.

Notes :