



Boulettes de lentilles véganes aux noix et à la sauge



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

2 cuillères à soupe de graines de lin
2 cuillères à soupe d'eau
1 cuillère à soupe d'huile d'olive (+ un peu)
200 grammes d'un mélange de fruits à coque (au choix - p. ex. noix de pécan, noisettes, pistaches)
40 grammes de lentilles cuites (éventuellement en conserve, égouttées)
50 grammes de panko
1 bouquet de sauge, fraîche
1 pomme verte (épluchée et évidée)
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Dans un petit bol, mélangez les graines de lin et 2 cuillères à soupe d'eau. Laissez reposer pendant 10 minutes.
- 2.** Émincez l'oignon. Dans une poêle, faites blondir les oignons à l'huile d'olive.
- 3.** Mixez grossièrement les noix.
- 4.** Mixez grossièrement les lentilles, le panko, la sauge, la pomme, les graines de lin (avec l'eau de trempage) et les oignons poêlés. Salez et poivrez.
- 5.** Ajoutez les noix concassées, en réservant 5 cuillères à soupe. Versez-les sur une assiette.
- 6.** Couvrez une plaque de papier cuisson. Enduisez-vous les mains d'huile d'olive et formez de petites boulettes de la taille d'une noix. Roulez-les dans le mélange de noix. Disposez-les côte à côte sur la plaque.
- 7.** Laissez cuire pendant 30 minutes dans un four préchauffé à 180 °C. Laissez reposer 10 minutes à la sortie du four avant de servir.