

# Boulettes végétariennes & à la sauce tomate



## Ingrédients pour 4 personnes :

### Boulettes végétariennes:

- 135g de lentilles vertes
- 70g de riz blanc
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càs de farine
- 3 càc de cumin + 3 càc de pakrika
- optionnel : 1/2 càc de piment



### Sauce tomate :

- 700g de coulis de tomate
- 1 carotte
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier



## Préparation :

### Boulettes :

1. Faire cuire les lentilles & le riz, puis égoutter.
2. Mixer lentilles, riz, épices en y ajoutant l'huile d'olive et la farine Saler & poivrer la pâte. Préchauffer le four à 180°C.
3. Former avec la pâte une quinzaine de boulettes. Les disposer ensuite dans un plat allant au four, en les recouvrant d'un peu d'huile d'olive pour ne pas qu'elles accrochent.
4. Enfourner une première fois 10mn en chaleur tournante, remuer à mi-cuisson, puis passer le four en mode grill pour terminer la cuisson pendant 10 minutes également.

### Sauce tomate :

1. Couper l'ail, l'oignon & la carotte en petits dés.
2. Faire revenir les légumes à la pôele pour les faire dorer.
3. Ajouter ensuite le coulis de tomate, le laurier et laisser mijoter pendant 15 à 30 minutes.
4. Assaisonner à votre convenances !

## A déguster avec des spaghettis pour un aller simple en Italie!

A partir d'environ :



5€  
SOIT 1,25€/PERS



# Boulettes végétariennes & à la sauce tomate



## Ingrédients pour 4 personnes :

### Boulettes végétariennes:

- 135g de lentilles vertes
- 70g de riz blanc
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càs de farine
- 3 càc de cumin + 3 càc de pakrika
- optionnel : 1/2 càc de piment



### Sauce tomate :

- 700g de coulis de tomate
- 1 carotte
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier



## Préparation :

### Boulettes :

1. Faire cuire les lentilles & le riz, puis égoutter.
2. Mixer lentilles, riz, épices en y ajoutant l'huile d'olive et la farine Saler & poivrer la pâte. Préchauffer le four à 180°C.
3. Former avec la pâte une quinzaine de boulettes. Les disposer ensuite dans un plat allant au four, en les recouvrant d'un peu d'huile d'olive pour ne pas qu'elles accrochent.
4. Enfourner une première fois 10mn en chaleur tournante, remuer à mi-cuisson, puis passer le four en mode grill pour terminer la cuisson pendant 10 minutes également.

### Sauce tomate :

1. Couper l'ail, l'oignon & la carotte en petits dés.
2. Faire revenir les légumes à la pôele pour les faire dorer.
3. Ajouter ensuite le coulis de tomate, le laurier et laisser mijoter pendant 15 à 30 minutes.
4. Assaisonner à votre convenances !

## A déguster avec des spaghettis pour un aller simple en Italie!

A partir d'environ :



5€  
SOIT 1,25€/PERS

