



# Boulettes de lentilles sauce coco

★★★★☆

Des boulettes végétariennes aux lentilles vertes dans une délicieuse sauce à base de lait de coco

Type de plat	Plat principal
Cuisine	Végétalienne

**Temps de préparation** 15 minutes

**Temps de cuisson** 55 minutes

**Temps de repos** 30 minutes

**Portions** 4 personnes (20 boulettes)

**Calories** 402kcal

## Ingrédients

### Pour les boulettes

- 180 g lentilles vertes
- 1 petite boîte concentré de tomates
- 1 oignon jaune
- 2 gousses ail
- 2 cuillère à soupe raz-el-hanout
- 2 brins coriandre
- 1 cuillère à soupe sauce soja
- 3 cuillère à soupe chapelure

### Pour la sauce

- 40 cl lait de coco
- 1 oignon jaune
- 2 gousses ail
- 1 cuillère à soupe pâte de curry rouge
- 1 cuillère à café paprika
- 1 cuillère à café curcuma
- 1 cuillère à soupe sauce soja
- sel et poivre
- 1 citron jaune

## Instructions

1. Faites cuire les lentilles selon les indications du paquet. Rincez, égouttez et déposez dans le bol de votre mixeur.
2. Pelez et ciselez finement les oignons. Pelez et dégermez les gousses d'ail.
3. Mettez dans le mixeur avec les lentilles: ajoutez 1 oignon ciselé, 2 gousses d'ail pressée, le raz el hanout, le concentré de tomate, la coriandre, 1 cuillère à soupe de sauce soja et la chapelure. Salez et poivrez puis mixez grossièrement. Réservez au frais pendant 30 minutes.
4. Préchauffez votre four à 180°C. Mouillez-vous les mains et formez des boulettes avec la préparation aux lentilles. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson puis enfournez pendant 30 minutes.

5. Pendant ce temps, préparez la sauce: Faites revenir l'oignon ciselé restant, 2 gousses d'ail pressées, la pâte de curry rouge (à doser selon votre goût), le paprika et le curcuma.
6. Ajoutez le lait de coco et 1 cuillère à soupe de sauce soja. Laissez cuire 5 minutes puis ajouter les boulettes de lentilles pour les réchauffer. Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez un trait de jus de citron et servez avec du riz.