



Boulettes aux lentilles et aux canneberges

Ingrédients

Doubler ou tripler les ingrédients de la recette, selon le nombre d'invités attendus.

- ¼ tasse (60 ml) d'huile végétale
- 2 ½ barquettes (550 g) de champignons de Paris hachés finement
- 3 oignons ciselés
- 10 gousses d'ail hachées
- 1 c. à soupe (15 ml) de thym frais, effeuillé
- 4 conserves (540 ml) de lentilles vertes, rincées et égouttées
- 1 ½ tasse (375 ml - 190 g) de canneberges séchées
- 1 ½ tasse (375 ml - 190 g) de graines de tournesol
- 1 ½ tasse (375 ml - 150 g) de chapelure Panko
- 1 c. à soupe (15 ml) de sel

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- plaques à pâtisserie
- papier parchemin
- 2 grandes poêles
- ensemble de cuillères à mesurer
- ensemble de tasses à mesurer
- cuillère en bois
- pilon à pomme de terre
- 1 grand bol

Méthode

- 1 Préchauffer le four à 400 °F.
- 2 Tapisser 2 plaques à pâtisserie de papier parchemin et réserver.
- 3 Chauffer 2 grandes poêles à feu élevé, ajouter 15 ml (1 c. à soupe) d'huile dans chaque poêle.
- 4 Sauter les champignons jusqu'à ce qu'ils soient cuits et qu'ils commencent à colorer.
- 5 Baisser le feu à moyen-doux, ajouter l'oignon, l'ail et le thym et cuire quelques minutes pour attendrir l'oignon. Ajouter de l'huile au besoin.
- 6 Retirer du feu et réserver.
- 7 Dans un grand bol, verser les lentilles et bien écraser à l'aide d'un pilon à pomme de terre.
- 8 Ajouter le mélange de champignons cuits, les canneberges, les graines de tournesol, la chapelure et le sel, puis bien mélanger.
- 9 Avec les mains, façonner 100 petites boulettes et déposer sur les plaques à pâtisserie.
- 10 Cuire au four pendant 15 minutes en tournant les boulettes à mi-cuisson.



ASTUCE DU CHEF : façonner le mélange dans un moule rectangulaire pour en faire un pain de viande végétal.

ASTUCE DE LA NUTRITIONNISTE : saviez-vous qu'il existe des canneberges séchées au jus de pomme ? Ça peut-être délicieux dans cette recette.