

Boulettes de lentilles à la pakistanaise



Ingrédients (pour 10 personnes)

| Quantité | Libellé produit | Réf |
|----------|-----------------------------------------------------------|---------|
| 0.6 | Lentilles blondes en sac 10 kg SABAROT | 0034394 |
| 2.5 CAC | Coriandre moulue en boîte 300 g CARAVELLE | 0096801 |
| 2.5 CAC | Curcuma moulu en sachet 1 kg CARAVELLE | 0242565 |
| 0.5 CAC | Cumin moulu en sachet 1 kg CARAVELLE | 0242564 |
| 0.5 CAC | Cannelle moulue en boîte flapper 350 g LA CASE AUX EPICES | 0206535 |
| PM | Sel et poivre du moulin | ~ |
| 0.75 | Carottes en rondelles en boîte 5/1 EPISAVEURS | 0025072 |
| 0.75 | Haricots verts extra fins coupés en boîte 5/1 EPISAVEURS | 0025089 |
| 2 CAC | Purée d'ail en pot 750 g KNORR PROFESSIONAL | 0032540 |
| 3 CAC | Purée de gingembre en pot 750 g KNORR PROFESSIONAL | 0089993 |
| 2 CAS | Curry rouge en pâte en poche 1 kg THAI KITCHEN | 0086838 |
| 1 | Lait de coco en brique 1 L REAL THAI | 0196727 |
| 2 PCE | Grosses pomme de terre | ~ |
| 2 PCE | Gros oignon | ~ |
| PM | Coriandre fraîche | ~ |

Étapes de préparation

1

Laver les lentilles à grande eau dans une passoire. Les verser dans un grand faitout et ajouter juste assez d'eau pour les couvrir. Porter à ébullition et laisser

- 1 cuire à couvert 25 minutes environ.
- 2 Mélanger les lentilles cuites et égouttées avec la pomme de terre fraîchement râpée et l'oignon haché. Assaisonner et épicer en fonction des convives servies. Ajouter suffisamment de farine pour former une pâte souple.
- 3 Façonner les boulettes avec la pâte, en les roulant dans les creux des 2 mains légèrement farinées, puis les aplatir légèrement. Réserver au frais.
- 4 Egoutter les carottes en rondelles et les haricots verts coupés.
- 5 Dans une grande sauteuse, faire chauffer un peu d'huile et y jeter les légumes égouttés. Faire chauffer à feu doux pendant 5 minutes en incorporant la pâte de curry rouge. Ajouter le lait de coco, saler et poivrer (légèrement), puis laisser mijoter 10 minutes.
- 6 Faire frire les boulettes de lentilles jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Les égoutter sur du papier absorbant.
- 7 Servir les boulettes de lentilles dans le mijoté de légumes au lait de coco, saupoudrer de quelques peluches de coriandre fraîche.