

Boulettes de lentilles, quinoa et sauce tomate

Ingrédients : (Pour 2 personnes)



- 100g de lentilles corail (ou vertes) sèches ou 250g de lentilles réhydratées
 - 50g de quinoa
 - 1càs de noix hachées
 - 1càs de noix de cajou hachées
 - ½ oignon haché
 - 1càs de coriandre hachée (surgelé)
 - 1/2càc de cumin en poudre
 - 1/2càc de Garam Masala ou de curry jaune
 - 1càc de ketchup
 - 1càc de graine de Chia
 - 3 poignées de roquette
 - Sel et poivre

Pour la sauce :

- 350ml de coulis de tomates
- 1càs de concentré de tomates ou 2càs de ketchup
- 1càc d'huile de sésame
- ½ oignon haché
- 1 gousse d'ail pressée
- Une pincée de gingembre haché ou 1/2càc de gingembre en poudre
- 1/2càc de curry
- 1càc de sauce soja
- 2càs de lait de coco
- Sel et poivre

Préparation :

- Dans une casserole, faire bouillir de l'eau salée et cuire les lentilles pendant 10 minutes. Après ce temps, ajouter le quinoa et laisser encore cuire 12-15 minutes en fonction du temps indiqué sur l'emballage.
- Retirer du feu, égoutter et laisser refroidir dans un saladier.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans le saladier, ajouter les noix, l'oignon, la coriandre, le cumin, le Garam Masala, le ketchup et les graines. Saler et poivrer. Mélanger et mixer pour obtenir un mélange homogène.
- Disposer du papier sulfurisé sur une plaque allant au four. Prélever des petites portions afin de former des boulettes (plus ou moins 5cm de diamètre). Les rouler dans vos mains et les placer sur le papier sulfurisé. Enfourner au four pendant 30 minutes à 180°C.
- Préparer la sauce en faisant revenir l'oignon, l'ail, le gingembre, une pincée de sel dans l'huile de sésame (environ 5 minutes). Ajouter la sauce soja, le curry et faire revenir encore 2 minutes. Ajouter le coulis de tomates, le concentré et le lait de coco. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes. Rectifier l'assaisonnement.
- Servir les boulettes avec la sauce et la roquette.

Bruschetta aux poivrons grillés et au jambon cru

Un repas rapide et sain pour vos soirées d'été !

Ingrédients (pour deux personnes) :

- 4 tranches de pain aux céréales
- 4 poivrons grillés (en bocaux)
- 4 tranches de jambon cru
- Roquette, tomates cerise
- 1 gousse d'ail ou ½càc d'ail en poudre
- 8 feuilles de basilic ciselées
- 1càs d'huile d'olive
- 1càs de pignons de pin
- Sel et poivre

Préparation :

- Égoutter et couper les poivrons en fines lanières. Les faire mariner 20 minutes avec l'huile, l'ail, saler (si nécessaire, goûter avant !) et poivrer.
- Toaster les tranches de pain. Les garnir avec les poivrons, le jambon et le basilic.
- Servir avec la salade de roquette, les tomates cerise coupées en deux et les pignons. Utiliser le reste de la marinade des poivrons pour assaisonner la salade.

NB : Varier en utilisant des aubergines grillées ou des tomates marinées. Remplacer le jambon par du fromage de chèvre ou de la mozzarella ou de la feta, Une multitude de Bruschettas est possible avec les restes de votre frigo. Pour garder un équilibre, toujours penser aux légumes frais ou en bocaux !

Recette des poivrons grillés :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Rincer et couper vos poivrons en deux. Retirer les pépins et la queue.
- Disposer une feuille de papier sulfurisé sur une plaque allant au four. Placer les poivrons au four à 180°C pendant 40 minutes. La peau gonfle et noircit, c'est logique !
- Enlever du four, laisser refroidir et retirer la peau à la main.