



Boulettes de lentilles véganes aux noix et à la sauge

Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

2 cuillères à soupe de graines de lin

2 cuillères à soupe d'eau

1 cuillère à soupe d'huile d'olive (+ un peu)

200 grammes d'un mélange de fruits à coque (au choix - p. ex. noix de pécan, noisettes, pistaches)

40 grammes de lentilles cuites (éventuellement en conserve, égouttées)

50 grammes de panko

1 bouquet de sauge, fraîche

1 pomme verte (épluchée et évidée)

sel et poivre

Méthode de préparation

- **1.** Dans un petit bol, mélangez les graines de lin et 2 cuillères à soupe d'eau. Laissez reposer pendant 10 minutes.
- **Emincez l'oignon. Dans une poêle, faites blondir les oignons à l'huile d'olive.**
- 3. Mixez grossièrement les noix.
- 4. Mixez grossièrement les lentilles, le panko, la sauge, la pomme, les graines de lin (avec l'eau de trempage) et les oignons poêlés. Salez et poivrez.
- **5.** Ajoutez les noix concassées, en réservant 5 cuillères à soupe. Versez-les sur une assiette.
- 6. Couvrez une plaque de papier cuisson. Enduisez-vous les mains d'huile d'olive et formez de petites boulettes de la taille d'une noix. Roulez-les dans le mélange de noix. Disposez-les côte à côte sur la plaque.
- 7. Laissez cuire pendant 30 minutes dans un four préchauffé à 180 °C. Laissez reposer 10 minutes à la sortie du four avant de servir.