

# BOULETTES DE LENTILLES VERTES À L'ARMOISE ET TAGLIATELLES DE COURGETTE



## Ingédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
lentilles vertes cuites	600 gr
sommités fleuris d'armoise	14 belles poignées (graines et feuilles sans tige)
Graines d'armoise	2 belles poignées
beaux oignons	2 pcs
Parmesan	60 gr
cerneaux de noix	60 gr
Flocons d'avoine	80 gr
Tomates séchées à l'huile d'olive	10 pcs
Concentré de tomate	2 c. à c.
crème soja ou crème fraîche	500 ml
sel et poivre	1 pincée
Courgettes	5 pcs (Facultatif)
Jus de citron	1
ail	1 gousse

## Préparation

1. Lavez délicatement l'armoise et étalez-la sur un essuie propre et sec.

---

2. Préparez les boulettes : émincez finement les oignons et faites-les suer 2 minutes avec un peu d'huile dans une casserole. Ajoutez 10 poignées d'armoise hachées finement (n'oubliez pas de réserver 4

nécessaire pour que l'armoise ne brûle pas. Mettre l'armoise, les lentilles, le concentré de tomate, les tomates séchées coupées finement, le parmesan et l'avoine mixées en poudre dans un plat et écrasez le tout à l'aide d'un presse-purée jusqu'à obtenir la consistance voulue pour façonner les boulettes. Salez et poivrez, vérifiez l'assaisonnement et réservez au frigo 20 min.

---

3. Préparez la sauce : mettez les 4 poignées de sommités d'armoise restantes hachées grossièrement avec la crème soja et chauffez le tout jusqu'à ébullition. Mixez finement et passez la sauce au chinois si nécessaire. Assaisonnez de sel et poivre, vérifiez l'assaisonnement et remettez chauffer la sauce sur feu doux juste avant de servir.

---

4. Préparez la panure : faites dorer les cerneaux de noix à sec dans une poêle, laissez-les refroidir puis concassez-les finement. Faites ensuite dorer les deux poignées de graines d'armoise à sec dans la poêle. Mélangez ensemble les noix concassées et les graines d'armoise grillées.

---

5. Préchauffez le four à 160°C.

---

6. Façonnez des boulettes de lentilles, roulez-les dans la panure et disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Déposez un filet d'huile d'olive sur les boulettes et enfournez pour 20 min à 160 °C. (Remarque : vous pouvez également les cuire à la poêle avec de l'huile d'olive).

---

7. Suggestion : en accompagnement vous pouvez réaliser des tagliatelles de courgettes à l'aide d'un économie ou d'un 'spiraliseur' de légumes que vous pouvez faire sauter à dans l'huile bien chaude avec le jus d'un citron, une gousse d'ail, du sel et du poivre.

---

8. Pour le dressage : déposez quelques tagliatelles de courgettes dans une assiette, disposez 3 boulettes de lentilles à l'armoise par-dessus et nappez de sauce à l'armoise.

---