

BOULETTES LENTILLES AU LAMIER POURPRE



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrediént	Quantité
de butternut	4 tranches
miso brun	
Échalotes	2
Gousse d'ail	1
de lentilles	1 boîte
de son d'avoine	50 gr
de parmesan	50 gr
de chapelure	4 càs
sel et poivre	
Huile d'olive	
de lamier pourpre	2 belles poignées
de noix de cajou	150 gr (prétrempées dans l'eau 8h)
Gousse d'ail	1
de jus de citron	2 càs
de huile d'olive	2 càs (+ un peu pour le service)
de lamier pourpre	1 belle poignée
sel et poivre	
de purée d'amandes blanches	1 càs
de tahin	1 càc
de pleurotes	250 g
Huile d'olive	

Ingrédient	Quantité
Gousse d'ail	1
Oignon rouge	1
de lamier pourpre	1 belle poignée
de lamier pourpre	50 gr
Huile de colza	250 ml

Préparation

1. POUR LES TRANCHES DE BUTTERNUT: Mettez le four à 200°C. Coupez quelques tranches de butternut. Mélangez 1 c. à s. de miso pour 5 c. à s. d'eau. Badigeonnez légèrement les tranches de butternut avec un pinceau et enfournez pendant 15 min. (Attention à éviter que les tranches ne se réduisent en purée).

2. POUR LES BOULETTES: Émincez finement les échalotes. Pelez et hachez l'ail. Faites suer les échalotes quelques minutes dans une poêle anti-adhésive avec ~1 c à s d'huile d'olive. Lorsqu'elle est transparente, ajoutez l'ail et poursuivez la cuisson 2 min. Ajoutez une poignée du lamier haché et poursuivez la cuisson pendant 5 min. Réservez hors du feu. Égouttez et rincez les lentilles. Versez tous les ingrédients (sauf la chapelure) dans le bol d'un mixeur et mixez. Versez dans un saladier, ajoutez encore une poignée de lamier, salez, poivrez et mélangez. Entreposez la pâte 30 min au réfrigérateur. Préchauffez votre four à 180°C. Façonnez de petites boulettes en roulant un peu de pâte entre les mains. Roulez-les ensuite dans la chapelure. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Vaporisez d'huile d'olive les boulettes (ou mettez un filet d'huile d'olive sur les boulettes) et enfournez 25 min à 180°C.

3. POUR LA CRÈME DE NOIX DE CAJOU: Passez les noix égouttées, l'ail, le citron, les herbes, l'huile d'olive, le sel et le poivre dans votre blender. Vous pouvez rajouter de l'eau en fonction de la texture que vous souhaitez, et ajustez l'assaisonnement à votre convenance.

4. POUR LA POÊLÉE DE PLEUROTES: Coupez les pleurotes en lamelles puis épluchez l'ail et hachez le lamier finement. Versez ~3 cuillères d'huile d'olive et laisser chauffer 2 minutes à feu vif, ajoutez l'ail et l'oignon puis laissez doré à feu moyen. Ajoutez les pleurotes et laissez cuire pendant 8 minutes. Ajoutez le lamier. Saler et poivrer.

5. POUR L'HUILE DE LAMIER: Faites blanchir le lamier 10 secondes dans de l'eau bouillante. Égouttez et mettez dans l'eau froide. Ajoutez le lamier à l'huile de colza et mixez. Poivrez et salez.

6. PRÉSENTATION SUR L'ASSIETTE: Déposez une tranche de butternut sur l'assiette. Mettez les pleurotes poêlés dessus, un peu de crème et ensuite les boulettes. Terminez avec une touffe de crème et

quelques fleurs et feuilles de lamier. Ajoutez quelques gouttes d'huile de lamier.
