

Boulettes végétariennes sauce au Yaourt Grec



1h15



6 portions

Ingrédients

1 patate douce (environ 300g)
150g de lentilles corail
60g de pain de mie
1/2 oignon rouge (+ quelques lamelles pour servir)
1 petite gousse d'ail
1 c.à.s de cumin en poudre
5 brins de persil plat
1 citron vert
500g de Yaourt Grec
Huile d'olive
Quelques petites pousses
Sel et poivre

Préparation

Étape 1

Pelez et coupez la patate douce en petits cubes. Faites-la cuire dans une grande casserole d'eau salée. Au bout de 10 minutes, ajoutez les lentilles corail et poursuivez la cuisson 15 minutes. Égouttez bien, versez dans un saladier et écrasez avec un presse-purée pour obtenir une préparation lisse. Laissez refroidir.

Étape 2

Pendant ce temps, pelez l'oignon rouge et l'ail, puis mixez-les avec le pain de mie (sans la croûte). Ajoutez ce hachis à la purée et mélangez. Ajoutez le cumin, le persil effeuillé et haché, salez et poivrez au moulin. Formez des boulettes de 35g entre vos mains et placez au frais 30 minutes.

Étape 3

Préchauffez le four à 200°C. Faites cuire les boulettes dans un plat à four légèrement huilé, 20 à 25 minutes, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient un peu dorées.

Étape 4

Préparez la sauce au yaourt grec : zestez le citron vert et prélevez un peu de son jus. Mélangez le yaourt, le zeste et quelques gouttes de jus de citron ainsi que l'huile d'olive, salez et poivrez. Servez les boulettes bien chaudes avec la sauce, les lamelles d'oignon rouge et des petites pousses.

