



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Boulettes végétariennes, spaghetti & pesto



Pour 3 personnes



Très facile



65 min

1.80€ La portion (prix indicatif)



Des boulettes à base de lentille, de champignon et de flocons d'avoine pour une recette végétarienne.

Pour une version 100% végétalienne, utilisez un pesto sans parmesan ou alors une autre sauce pour accompagner les pâtes. Ces boulettes se marient avec à peu près tout donc lâchez-vous !

Les ingrédients

- 200 g de Pâte Spaghetti
- 90 g de Lentille verte
- 100 g de Champignon de Paris
- 30 g de Flocon d'avoine
- 50 g de Pesto de basilic
- 0.5 pièce de Oignon jaune
- 2 gousse de Ail
- 3 brin de Persil plat frais
- 1 c à c de Herbes de Provence

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 50 min



Attente : 0 min

- 1 Faites cuire 90 g de lentilles selon les instructions sur le paquet. Elles doivent être cuites al dente donc enlevez quelques minutes de cuisson du temps indiqué. Rincez-les rapidement à l'eau froide pour stopper la cuisson.
Laissez égoutter.
- 2 Préchauffez votre four à 195°C en chaleur traditionnelle et préparez une plaque de four recouverte de papier sulfurisé légèrement huilé.

- 3 Nettoyez 100 g de champignons dans un bain d'eau froide.
- 4 Selon la taille de votre mixeur, vous pouvez mixer les ingrédients tous ensemble ou séparément. Le but est d'obtenir une farce avec encore quelques morceaux.
Si vous mixez les ingrédients ensemble, mixez par à-coups en raclant les bords de temps en temps.
Si vous mixez les ingrédients un par un, mettez-les de côté dans un saladier à chaque fois puis mélangez-les ensemble à la main.
On démarre par 30 g de flocons d'avoine, puis les 100 g de champignons, puis 2 gousses d'ail avec les feuilles de 3 brins de persil, puis les lentilles cuites.
Mélanger l'ensemble de ces ingrédients pour obtenir la farce.
- 5 Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez la farce et mélangez à feu fort pendant au moins 5 minutes. Le but de cette étape est d'assécher la farce. Continuez la cuisson jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- 6 Mettez de côté la farce dans votre saladier pour qu'elle refroidisse avant de façonner les boulettes.
- 7 Si vous utilisez un œuf, ajoutez-le à la farce refroidie.
L'œuf agit comme une colle/liant : si vous en mettez un, les boulettes seront plus compactes comme celles à la viande, si vous n'en mettez pas elles seront un peu plus friables une fois cuites.
- 8 Façonnez des boulettes de la taille d'une balle de golf et déposez-les sur la plaque de four. (Vous en obtiendrez une douzaine).
- 9 Enfournez environ 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient colorées.
Si vous n'avez pas de four, faites cuire les boulettes dans une poêle à couvert avec un filet d'huile entre 15 et 20 minutes, en les retournant de temps à autre.
- 10 Dix minutes avant la fin de la cuisson des boulettes, faites cuire les spaghetti selon les instructions sur le paquet. Une fois cuites et égouttées, mélangez-les avec le pesto.
- 11 Servez aussitôt avec les boulettes et ajoutez un peu de persil haché dans votre assiette.