

POUR 2 PERSONNES

SALADE DE TOMATES À L'AVOCAT ET BOUCHÉES AUX LENTILLES ROUGES



Temps estimé : 40 min (20 min prépa et 20 min cuisson) + refroidissement et réfrigération

INGRÉDIENTS :

- 100 g de lentilles rouges
- 20 g de boulgour
- ½ petit oignon haché grossièrement
- 1 gousse d'ail coupée en quatre
- 50 g de farine
- ½ œuf
- 50g de chapelure prête à l'emploi
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 20 g de feuilles de persil plat frais
- 1 ½ tomates moyennes, coupées en quartiers
- ½ petit concombre libanais haché grossièrement ou un gros cornichon
- ½ avocat moyen coupé en gros morceaux
- ½ petit poivron vert émincé
- 140 g de yaourt
- 1 cuil. à café de zeste de citron râpé finement
- 1 cuil. à soupe de jus de citron

PRÉPARATION :

Faites cuire les lentilles dans une casserole d'eau bouillante. Egouttez-les et laissez-les refroidir. Pendant ce temps, versez le boulgour dans un petit bol résistant à la chaleur et recouvrez-le d'eau bouillante. Laissez reposer 10 min.

Dans un robot, réduisez en purée lisse les lentilles, l'oignon et l'ail. Versez ce mélange dans un saladier, ajoutez le boulgour, la farine, l'œuf et la chapelure. Faites prendre 1 heure au réfrigérateur.

Pendant ce temps, préparez la sauce au yaourt en mélangeant le yaourt, le zeste de citron et le jus de citron dans un bol. Au bout d'une heure, façonnez 10 petites boulettes avec le mélange aux lentilles. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle puis faites-y dorer les boulettes. Egouttez-les sur du papier absorbant.

BON APPETIT LES CHATS !