



BOULETTES QUINOA & LENTILLES EBLY®, SAUCE TOMATE ÉPICES  
RECETTE

## BOULETTES QUINOA & LENTILLES EBLY®, SAUCE TOMATE ÉPICES



TEMPS

60 min

INGRÉDIENTS

17 ingrédients

FAIT POUR

4 personnes

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

## INGRÉDIENTS

- 6 tomates concassées
- 1 oignon

- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 2 gousses d'ail haché
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 8 c. à s. d'huile d'olive
- Sel
- Poivre
- 2 sachets de Quinoa & lentilles EBLY®
- 2 œufs moyens
- 3 c. à s. de farine
- 100 g de chapelure
- 100 g de farine
- 2 œufs
- 1 l d'huile d'arachide

#### PRODUITS UTILISÉS



EBLY® Quinoa & Lentilles

[VOIR DÉTAILS](#)

## ÉTAPES DE CUISSON

- 1  
Versez l'huile d'olive dans un tajine ou dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez-y l'oignon haché et les tomates concassées.
- 2  
Ajoutez l'ail, le persil et les épices.
- 3  
Laissez mijoter la sauce pendant 10 min, jusqu'à ce qu'elle épaississe.
- 4  
Faites cuire le sachet Quinoa & lentilles EBLY® selon le mode d'emploi.
- 5  
Puis mettez-le dans un saladier, ajoutez la farine et l'œuf. Salez, poivrez puis mélangez pour obtenir une pâte consistante mais qui reste un peu collante.
- 6  
Formez des boulettes de pâte de Quinoa & lentilles pour constituer les croquettes.
- 7  
Préparez un bol contenant la farine, un bol avec l'œuf battu et un dernier bol avec la chapelure. Puis panez au fur et à mesure les croquettes en les roulant d'abord dans la farine, ensuite dans l'œuf battu, puis dans la chapelure.
- 8  
Plongez-les dans un bain d'huile d'arachide très chaud. Dès que les croquettes deviennent dorées, retirez-les et égouttez-les sur du papier absorbant.
- 9  
Une fois toutes les boulettes cuites et égouttées, disposez-les dans la sauce tomate. Servez chaud.

## **Vous aimerez Aussi**



### **[CROQUETTES AU FOUR DE CÉRÉALES & LENTILLES EBLY® AU FROMAGE](#)**

Temps de cuisson

35 min

Ingrédients

11 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)



### **[SALADE JAR QUINOA & LENTILLES EBLY®](#)**

Temps de cuisson

35 min

Ingrédients

11 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)



### **[SANDWICH AUX FALAFELS DE QUINOA ET LENTILLES EBLY®](#)**

Temps de cuisson

50 min

Ingrédients

20 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)

---

#### **Source URL:**

<https://www.ebly.fr/nos-recettes/boulettes-quinoa-et-lentilles-ebly-sauce-tomate-epices>