

Boulettes végétales lentilles et PVT



Découvrez une façon économique et savoureuse d'intégrer des protéines végétales au menu ! Élaborées avec soin par nos [nutritionnistes](#), ces boulettes sont plus riches en fibres et moins grasses que la version traditionnelle à la viande. Le mariage des lentilles et de la [PVT](#) offre une version rassasiante, bonifiée par la fraîcheur des herbes, la douceur du feta et l'onctuosité de la sauce yogourt-tahini. Pour compléter le tout, accompagnez-les d'une d'une salade fraîche, comme comme [notre salade de concombre marinés](#).

Préparation 20 min
Cuisson 25 min
Portions 4
Nutrition Facts (per serving)
Calories 320
Lipides 8
Glucides 33
Fibres 9
Protéines 30
Sodium 260

Ingrédients

Boulettes

- 1 boîte (540 ml) de lentilles brunes ou vertes, rincées et égouttées*
- 250 ml (1 tasse) de protéine végétale texturée (PVT) sèche
- 60 ml (¼ tasse) de lait ou de boisson de soya
- ½ oignon rouge, haché très finement
- 80 ml (? tasse) de fromage feta léger, émietté
- 1 œuf, de calibre gros
- 80 ml (? tasse) d'un mélange d'herbes fraîches (menthe, persil, basilic), hachés finement
- 2.5 ml (½ c. à thé) de cumin moulu
- Sel et poivre du moulin, au goût

Sauce

- 180 ml (¾ tasse) de yogourt grec 0% m.g
- 30 ml (2 c. à soupe) de tahini (beurre de sésame)
- Le jus de ½ citron (ou 15 ml / 1 c. à soupe)
- 1 gousse d'ail (5 ml / 1 c. à thé), émincée
- 30 ml (2 c. à soupe) d'un mélange d'herbes fraîches (menthe, persil, basilic), hachées
- Une pincée de sel
- Eau, au besoin (pour ajuster la consistance)

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F) et tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin**.
2. Dans un grand bol, écraser grossièrement les lentilles à la fourchette ou au presse-purée, en conservant la texture.
3. Incorporer la PVT, le lait (ou boisson de soya), l'oignon rouge, le fromage feta, l'œuf, les herbes fraîches, le cumin, le sel et le poivre. Bien mélanger avec les mains.
4. Façonner les boulettes de la taille d'une balle de golf avec les mains et les déposer sur la plaque. Vaporiser ou badigeonner d'un peu d'huile d'olive si désiré.
5. Enfourner de 25 à 30 minutes en retournant les boulettes à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient fermes et bien dorées.
6. Pendant la cuisson des boulettes, préparer la sauce en mélangeant dans un petit bol le yogourt grec, le tahini, le jus de citron, l'ail, les herbes fraîches et le sel. Verser un léger filet d'eau au besoin pour ajuster la texture.
7. Servir les boulettes bien chaudes sur la sauce yogourt-tahini, accompagnées de légumes rôtis ou d'une salade.

Notes

Se conserve 4-5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

***Variante** : Vous pouvez facilement remplacer les lentilles par la même quantité de pois chiches ou de haricots rouges en conserve, rincés et égouttés.

****Cuisson à la friteuse à air (Airfryer)** : Cuire les boulettes à 200 °C (400 °F) pendant 20 minutes pour obtenir un extérieur encore plus croustillant.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec