

# Boulettes de lentilles croustillantes et sauce au curry

durée totale **60 min.** 30 min. temps de préparation 30 min. temps de cuisson

## INGRÉDIENTS

10 portions

### Pour les boulettes de lentilles:

- 500 g** de lentilles rouges
- 1 litre** de bouillon de légumes
- 100 ml** Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman
- 70 g** d'oignon en dés
- 150 g** œuf
- 5 g** de paprika en poudre, doux
- 5 g** de cumin, moulu
- 100 g** de chapelure, sans gluten

### Pour la sauce:

- 10 g** de curry en poudre, doux
- 5 g** de curcuma, moulu
- Huile végétale
- 500 ml** de lait de coco
- 100 ml** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
- 5 g** de maïzena

### Pour les légumes:

- 200 g** de pois mange-tout, coupés en petits morceaux
- 200 g** de maïs doux, coupés en petits morceaux
- 200 g** de poivron rouge, coupé en petits morceaux

### Pour servir:

- 200 g** de riz basmati
- Beurre

## PRÉPARATION

### Étape 1

Boulettes de lentilles : Rincer les lentilles et les faire cuire à feu moyen dans un bouillon de légumes selon les instructions figurant sur l'emballage (env. 30 minutes) jusqu'à ce qu'elles soient très tendres. Egoutter, ajouter la sauce soja sans gluten Kikkoman et laisser sécher à la vapeur. Pendant ce temps, faire revenir les oignons dans un peu d'huile à feu moyen pendant 4-5 minutes. Ajouter aux lentilles. Incorporer les œufs, le paprika en poudre, le cumin et la chapelure. Laisser reposer pendant environ 10 minutes. Diviser en portions d'environ 40 g et former des boules avec les mains humides. Couvrir et mettre au frais jusqu'à utilisation. Faire frire à la commande pendant environ 3-4 minutes à environ 170°C jusqu'à ce que les boulettes soient dorées.

### Étape 2

Sauce : faire revenir le curry et le curcuma dans un peu d'huile à feu doux pendant environ 1 minute. Ajouter le lait de coco et assaisonner avec le Kikkoman Ponzu Citron. Épaissir à la consistance souhaitée avec la maïzena.

### Étape 3

Blanchir les légumes dans de l'eau salée. Cuire le riz selon les instructions de l'emballage, puis le réchauffer par portions dans une sauteuse avec une noix de beurre.

### Étape 4

Pour servir, ajouter les légumes à la sauce et

porter à ébullition. Répartir environ 50 g de sauce et 50 g de légumes dans chaque assiette. Disposer trois boulettes de lentilles frites sur le dessus et servir avec environ 50 g de riz.