

SPAGHETTI AUX BOULETTES VÉGÉTARIENNES selon Bob le Chef

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de lentilles sèches
- ½ oignon de taille moyenne, haché
- 4 gousses d'ail, hachées
- 2 oeufs
- 50 ml (¼ de tasse) de pâte de tomate
- 125 ml (½ tasse) de fromage parmesan râpé
- 50 ml (¼ de tasse) de thym ou de basilic (sec ou frais, c'est au goût)
- Sel, poivre au goût
- 1,5 litres (6 tasses) de sauce tomate maison
- 1 boîte de 500g de spaghetti frais
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- Quelques feuilles de basilic frais (facultatif)
- Parmesan, au goût (facultatif)

MARCHE À SUIVRE

1. Rincer les lentilles à l'eau froide puis les placer dans une casserole avec 6 tasses d'eau froide (3 fois leur volume)
2. Porter à ébullition et laisser cuire à couvert environ 20 minutes
3. Dans un bol, déposer les lentilles précuites et tous les autres ingrédients (sauf la sauce tomate)
4. À l'aide d'une mixette sur pied, réduire en purée
5. Façonner des boulettes d'environ 2 cm de diamètre
6. Déposer sur une plaque à biscuits et cuire dans un four préchauffé à 325°F environ 20 minutes
7. Retirer et déposer dans un chaudron avec la sauce tomate et laisser mijoter environ 20 minutes
8. Cuire les spaghetti, puis égoutter et asperger d'un bon filet d'huile végétale
9. Servir la sauce sur les spaghetti, décorés quelques boulettes, de basilic et de parmesan frais



TEMPS DE PRÉPARATION: 15 minutes



TEMPS DE CUISSON: 50 minutes



NOMBRE DE PORTIONS: 36 pains



OÙ TROUVER VOS INGRÉDIENTS:

Fruiterie 440, Pastafresca,
Fromagerie Cavallaro,
Fromagerie des Nations



Vous avez aimé la recette?

Partagez la photo de votre
création avec nous sur
Instagram ou Facebook.

