

[Accompagnements/Croquettes aux lentilles et carottes](#)

Nombre de personne
Durée de préparation
Difficulté 2

08
35 Minutes

Note 0/5 (0 vote)



Ingrédients:

2 oignons

Huile Elio

8 carottes

400gr de lentilles vertes Léguste

240gr de Pains rassis

4 gousses d'ail

2 càs de jus de citron

2 càs de paprika

2 càc de cumin

2 bouquet de coriandre

Sel

Poivre

Eau

Préparation

Coupez votre oignon en morceaux et faites-le revenir dans la poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile Elio.

Ajoutez les carottes pelées puis coupées en rondelles. Couvrir d'eau et laisser mijoter 20 minutes

Faites cuire les lentilles vertes Léguste dans une casserole d'eau 25 minutes.

Préchauffez le four à 200°C.

Dans un mixeur, ajoutez les carottes, l'oignon, les lentilles vertes Léguste, le jus de citron, les gousses d'ail, les épices, le sel, le poivre, 1 cuillère à soupe d'huile Elio et la moitié du pain rassis.

Une fois que le mélange s'est transformé en pâte, mettez dans un saladier et ajoutez l'autre moitié du pain rassi.

Ajoutez la coriandre ciselée. Mélangez

Sur une plaque de cuisson

Formez des boules avec la pâte puis l'aplatir

Enfournez 25 minutes.