

TEMPS DE PRÉPARATION

05  
minutes

TEMPS DE CUISSON

15  
minutes

RÉSULTAT

4  
personnes

## Croquettes végé sauce d'arachides



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



700  
calories

### ACCOMPAGNEMENTS

Salade verte

### À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

### INGRÉDIENTS

120 grammes de bébé roquette  
2 gousses d'ail, hachées finement  
1 oignon, haché finement  
2 concombres, en rondelles  
1 citron, zesté et pressé  
1 tige de persil / 1 tige de menthe / 1 tige de coriandre, hachées  
24 grammes de demi-glace  
60 grammes de panko  
30 ml de tahini  
540 ml Lentilles (en conserve)  
4 pitas  
1 pincée d'épices Zaatar

### INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F.

Couper les pitas en deux, zester et presser le citron, égoutter et rincer les lentilles, mélanger avec 2 c. à thé d'eau et réduire en purée avec une fourchette.

Trancher finement les concombres en rondelles, peler et hacher finement l'ail et l'oignon, hacher finement le persil, la coriandre, la menthe et mélanger avec le persil et la coriandre.

Dans un bol, mélanger la purée de lentilles, la demi-glace, le panko, les oignons, le mélange de fines herbes, ½ de l'ail, ½ du zeste de citron et un filet d'huile d'olive, puis assaisonner avec ¾ du mélange d'épices, sel et poivre. Mélanger et former des boulettes. Transférer.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter les croquettes et cuire 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Pendant la cuisson des croquettes, placer les pitas sur la grille du four et griller 2 minutes. Retirer du four et arroser l'intérieur des pitas avec de l'huile d'olive, saler et poivrer.

Pendant que les pitas chauffent, dans un bol, mélanger le tahini, le zeste de citron et d'ail désirés, 2 c. à s. d'huile d'olive et 6 c. à s. d'eau, assaisonner avec le mélange d'épices restant, saler et poivrer.

Dans un bol, combiner la roquette, le jus de citron désiré et 2 c. à s. d'huile d'olive, saler et poivrer au goût.

Monter les assiettes en répartissant les pitas, remplir de roquette, de concombres et de croquettes de lentilles, puis arroser les croquettes de sauce tahini désirée.



Bon  
Appétit