

Croquettes de lentilles aux épinards et sauce feta-tahini

POUR

14 gallettes

CUISON

10 min

PRÉPARATION

30 min

SAISONS

toutes

Pour les gallettes

- 100 g de lentilles vertes
- 200 g d'épinards (frais ou surgelés)
- 20 g de flocons d'avoine
- 1 cuil. à café de zaatar
- 1½ cuil. à café de graines de fenouil
- 1 cuil. à café d'oignon en poudre
- 5 branches de persil, hachées
- 1 cuil. à soupe de fécule de maïs

Pour la sauce

- 70 g de feta
- 30 g de tahini
- 1 petite gousse d'ail, pressée
- Le jus de ½ citron
- 60 ml d'eau (ajustable)

Ces croquettes vont vous bluffer! Elles cochent toutes les cases d'une recette réussie: simple et facile à faire, avec une liste courte d'ingrédients faciles à trouver. La texture des croquettes est incroyable mais, surtout, l'association des saveurs fonctionne à merveille. Et grâce aux graines de fenouil, vous serez transporté dans une autre dimension!

Préparez les gallettes: faites cuire les lentilles dans de l'eau bouillante pendant environ 15 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Faites cuire les épinards à la vapeur quelques minutes.

Égouttez bien les lentilles et les épinards, versez le tout dans un robot et mixez par à-coups jusqu'à obtenir un mélange à moitié mixé, avec encore un peu de texture.

Transférez le mélange dans un saladier, puis ajoutez les flocons d'avoine, le zaatar, les graines de fenouil, l'oignon en poudre, le persil haché et la fécule de maïs. Mélangez bien. Laissez reposer la préparation pendant que vous préparez la sauce.

Préparez la sauce: dans un mixeur, versez la feta, le tahini, l'ail, le jus de citron et l'eau. Mixez jusqu'à obtenir une sauce bien lisse. Ajustez la quantité d'eau pour obtenir la consistance désirée. Réservez.

Récupérez l'appareil à gallettes. Faites chauffer une poêle avec 1 cm d'huile d'olive. Humidifiez vos mains pour façonner la pâte en petites gallettes. Faites-les cuire 4 à 5 min environ de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Servez les gallettes chaudes ou froides, accompagnées de la sauce feta-tahini. Elles seront parfaites pour un apéritif ou une entrée.

