



Spaghetti & Boulettes aux Lentilles et Champignons

Recette Visuelle
par DAREBEE
@ darebee.fr

250g de spaghetti
300g de champignons
1 boîte ~ 240g de lentilles rouges cuites
2 dosettes ~ 60g de protéine de pois

AMÉLIORER : Ajoutez 2 cuillères à soupe de levure nutritionnelle, de la salsa ou de la sauce tomate de votre choix, des graines de sésame et de l'origan frais.

2 PORTIONS

INSTRUCTIONS

1. Mettez tous les ingrédients, sauf les spaghettis et la salsa, dans un robot de cuisine.

2. Mélangez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien combinés et aient l'aspect d'une pâte.

3. Préchauffez le four à 200°C (400°F). Façonnez la pâte en boules de la taille d'une bouchée. Placez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.

4. Cuisez au four pendant 30 minutes. Laissez refroidir sur la grille pendant au moins 10 minutes.

5. Remplissez une grande marmite d'eau et portez-la à ébullition. Ajoutez les spaghettis et baissez le feu à moyen. Faites bouillir les spaghettis pendant le temps de cuisson indiqué dans les instructions de l'emballage, environ 11-12 min. Égouttez. Mettez-les dans une assiette.

6. Ajoutez la salsa et les bouchées de lentilles aux champignons aux spaghettis. Saupoudrez de graines de sésame et garnissez d'origan frais.

