

Croquettes végétales & sa salade

Ingrédients : (pour 8 croquettes)

- 2 cas de quinoa noir
- 80 gr de lentilles vertes (pré-trempées pendant 6 heures minimum)
- 2 cas bombées de farine de sarrasin
- 1 cas de farine de pois chiche
- 1 pincée de sel noir d'Hawaï
- 1 cac d'HV de coco ou d'olive (pour la cuisson)
- épices entières (1 cas d'un mélange des 3) : baies roses, cumin, coriandre

Préparation :

1. Rincez soigneusement les lentilles à l'eau claire, et mettez les à cuire dans 3 volumes d'eau avec un morceau d'algue kombu pendant 1 heure (« Comment rendre les légumineuses digestes, et les préparer au mieux » ici).
2. Pendant ce temps, faites cuire le quinoa noir dans 2 fois son volume d'eau.
3. Une fois cuites les lentilles & le quinoa noir cuits : égouttez-les si besoin.
4. Dans un grand récipient, mélangez les lentilles, le quinoa, la farine de sarrasin, de pois chiches, les épices & le sel noir.
Mélangez à la main, jusqu'à obtenir un mélange homogène.
5. Façonnez à la main des croquettes de la taille que vous souhaitez (environ la paume de ma main pour moi).
6. Faites chauffer une poêle à feu moyen.
Une fois que la poêle est bien chaude : versez-y l'huile de coco (ou d'olive si vous n'êtes pas végétarien ou végétalien).
7. Disposez vos croquettes dans la poêle, et recouvrez avec le couvercle (afin de garder la chaleur un maximum, et d'accélérer la cuisson).
8. Lorsque la première face est cuite : retournez vos croquettes.
La première face est cuite lorsqu'elle se détache aisément de la poêle. Si vos croquettes se déchirent : elles ne sont pas prêtes à être retournées, attendez encore quelques minutes / secondes.
9. Pour la salade : lavez la laitue, égouttez-la.
Découpez vos poires en de fines lamelles.
Découpez vos radis en rondelles.
Mélangez ces 3 ingrédients dans un saladier, en y ajoutant un filet de jus de citron, avec une bonne huile (chanvre, olive, colza...).

