

LENTIL BALLS SUR UN CURRY DE PATATES DOUCES ET D'AUBERGINES, ACCOMPAGNÉES DE MILLET

ALTERNATIVE VÉGÉTARIENNE | VÉGAN | ASIATIQUE

10 portions | Hôtellerie, restauration & traiteur | Secteur social

INGRÉDIENTS

LENTIL BALLS

- HILCONA IT'S VEGIC Lentil Balls, 900 g
- Huile de colza, 60 ml
- Oignons rouges haché 3 mm, 300 g
- Gingembre haché, 50 g
- Poivrons rouges en julienne, 50 g
- Paprika doux, 8 g
- Curcuma en poudre, 8 g
- Cardamome moulu, 2 g
- Poudre de curry Madras, 4 g
- Poudre de curry douce, 4 g
- Lait de coco, 1 kg
- Aubergines rissolées, 15 x 15 x 15 mm, 1,2 kg
- Patates douces épluchées, rissolées, 1 kg
- Sel de table, 20 g
- Poivre noir frais moulu, 1 g
- Jus de citron, 100 g
- Yaourt au soja (végétalien), 100 g
- Botte de coriandre, 15 g

PILAF DE MILLET

- Huile de colza, 6 ml
- Zwiebeln gehackt, 3 mm, 22 g
- Eau du robinet, 900 ml
- Poudre de bouillon de légumes, 22 g

PRÉPARATION

PILAF DE MILLET

1. Rincer rapidement le millet à l'eau courante dans une passoire.
2. Dans une cocotte basculante ou une casserole adaptée, faire chauffer l'huile de colza et y faire revenir les oignons.
3. Faire légèrement rôtir la semoule égouttée.
4. Remplir d'eau froide, assaisonner avec du bouillon en poudre, du cumin et du sel.
5. Porter à ébullition, remuer une fois et laisser mijoter 5 minutes à feu doux.
6. Remettre le couvercle, réduire fortement la chaleur ou, selon l'appareil, l'éteindre complètement et laisser infuser environ 20 minutes.
7. Remuer une fois brièvement avec une spatule ou une palette adaptée, c'est prêt.

LENTIL BALLS

8. Préparer tous les ingrédients, préparer le pilaf de millet selon la recette et hacher grossièrement la coriandre.
9. Dans une cocotte basculante ou une casserole adaptée, chauffer l'huile de colza et y faire revenir les oignons, le gingembre et les poivrons.
10. Faire revenir les épices et les deux poudres de curry jusqu'à ce qu'un parfum aromatique se dégage.
11. Faire revenir brièvement les dés d'aubergine à la poêle en remuant, puis ajouter les patates douces.
12. Remplir avec le lait de coco et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que les aubergines et les patates douces soient tendres. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.
13. Assaisonner avec du sel, du poivre et du jus de citron.
14. En attendant, faites cuire les boules dans le CombiSteamer préchauffé en mode air chaud à 180 °C sur des plaques de cuisson ou des plaques de pâtisserie avec du papier sulfurisé pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

- Cumin moulu, 2 g
- Sel de table, 3 g
- Millet doré, 600 g

15 Disposer le millet cuit dans un bol, le recouvrir de curry et ajouter les boulettes de lentilles. Garnir avec du coriandre grossièrement haché et du yaourt soja.

TIPP! Pour plus de piquant, supprimer le curry doux et utiliser le double de quantité de mélange de curry Madras.

Tu trouveras d'autres recettes sur foodservice.hilcona.com