

PÉPITES AUX LÉGUMES ET AUX LENTILLES CUITES AU FOUR

Idéales pour les tout-petits difficiles (ou les adultes) de la famille, ces pépites aux légumes et aux lentilles sont savoureuses et saines, en plus d'être parfaites pour les trempettes.



Cuisson : **25 minutes**

Portions : **5 portions (20 pépites)**

Difficulté de la recette : **facile**

Ces pépites aux légumes et aux lentilles sont idéales pour les tout-petits difficiles de votre famille (ou pour les grands). Les enfants et les adultes aiment les trempettes. De plus, elles constituent l'une des façons les plus

simples d'inciter un mangeur difficile à goûter à de nouveaux aliments. Ces pépites parfaites pour les trempettes sont entièrement saines et pleines de nutriments, mais vous pouvez garder cela secret. En prime, ces pépites ne contiennent pas de produits laitiers et sont faites à base de plantes. Elles sont ainsi idéales pour ceux qui ont une intolérance au lactose ou qui suivent un régime végétalien. EN PLUS, ces délicieuses bouchées ne contiennent pas d'huile, et elles sont cuites au four AU LIEU d'être frites.

Ingrédients

- ✓ 1 tasse (250 ml) de lentilles rouges fendues trempées dans de l'eau bouillante pendant 30 minutes
- ✓ 1 courgette de taille moyenne râpée
- ✓ 1 grosse carotte râpée
- ✓ 2 tranches de pain de grains entiers non grillées, sans gluten, au besoin
- ✓ 1/4 tasse (60 ml) de petits pois congelés
- ✓ 1/4 tasse (60 ml) de maïs congelé
- ✓ 1/2 c. à thé (2 ml) de sel
- ✓ 1/4 c. à thé (1 ml) d'ail en poudre
- ✓ 1/4 c. à thé (1 ml) d'origan
- ✓ 1/2 c. à thé (2 ml) de paprika

Étapes

1. Préchauffer le four à 218 °C (425 °F) et tapisser une grande plaque à pâtisserie avec du papier parchemin.
2. Mettre les tranches de pain dans le robot culinaire et faire fonctionner celui-ci jusqu'à ce que les tranches de pain aient la consistance d'une chapelure. Puis, transférer la chapelure dans un grand bol, y ajouter le maïs et les pois congelés et réserver.
3. Égoutter les lentilles, puis les verser dans le robot culinaire avec la carotte et la courgette râpées, ainsi que tous les assaisonnements. Mélanger jusqu'à ce que les ingrédients soient réduits et bien mélangés. Puis, verser le mélange dans le bol contenant la chapelure et bien mélanger.
4. Former des boulettes de 2,5 à 3,8 cm (de 1 à 1,5 po) avec vos mains, et les placer sur la plaque à pâtisserie. Ensuite, presser légèrement sur chaque boulette, sans la briser, pour former les pépites.
5. Cuire les pépites au four pendant 25 minutes, en les retournant délicatement après 15 minutes. Laisser les pépites refroidir à la température ambiante pendant au moins 5 minutes pour les aider à se raffermir. Puis, les servir avec du ketchup, du tahini ou l'une de vos trempettes préférées.