



Boulette quinoa shiitaké

🚩 Tous les ingrédients sont disponibles à la boutique !

Ingrédients :

- 60 g de quinoa
- 53 g de lentilles
- 25 g de noix
- 16 g de Shiitaké déshydraté
- 1 c. à c. de Paprika
- 1 c. à c. de Curcuma
- 1 c. à c. de Cumin

Préparation :

1. Réhydrater les Shiitakés 30 minutes dans de l'eau tiède.
2. Cuire séparément les lentilles et le quinoa
3. Dans une poêle, cuire les Shiitakés réhydratés pendant 20 minutes avec le jus obtenu
4. Mixer finement les lentilles, les noix et les Shiitakés
5. Mélanger avec le quinoa et ajouter les épices
6. Former des boules avec le mélange
7. Placer les boulettes sur une plaque de cuisson et faire cuire au four pendant 25 minutes à 180°C

