

BOUCHÉES DE POIS CASSÉS, LENTILLES ET TRUITE



15 min



6 pers



15 min



Bon marché



Facile

Ingrédients

80 g de pois cassés cuits
40 g de lentilles vertes cuites
100 g de yaourt à la grecque
1/2 botte de ciboulette
1 petite gousse d'ail
2 cuillères à soupe d'eau
120 g de truite cuite
1 cuillère à soupe de graines de chia
Un petit pot d'oignons frits
Sel et poivre



Préparation

Dans le bol d'un mixeur, placer les pois cassés cuits (encore tièdes de préférence), le yaourt et l'ail. Mixer jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Si la pâte est trop compacte ajouter une ou deux cuillères à soupe d'eau.

Dans un saladier, placer les lentilles. Écraser grossièrement à la fourchette. Ajouter, le mélange de pois cassés, la ciboulette, les graines de chia, deux cuillères à soupe d'oignons frits, du sel, du poivre et le poisson émietté.

Mélanger le tout. Vérifier l'assaisonnement.

Réserver au moins une heure au frais.

Détailler en une quinzaine de parts. Rouler au creux des mains, enrober d'oignons frits juste avant de servir et planter un cure dent dans chaque bouchée.

Variante : Pour varier les plaisirs cette recette peut très bien être réalisée avec des pois chiche ou des haricots rouges !