

# Boulettes de lentilles et aillade toulousaine

Bonjour à toutes et tous

Quand arrive la St Valentin, la tendance guimauve / gâteaux en cœurs / recettes roses / etc des blogs de cuisine à tendance à me saouler et faire fuir mon mari. Si on veut se faire plaisir, rien ne vaut une andouillette à la moutarde pour lui ou une tartiflette avec un reblochon bien fait pour moi. Ce n'est peut être pas glamour en terme d'odeurs, mais la tolérance fait partie de la vraie vie et des vrais sentiments. ^^

Bref, depuis qu'on a débarqué dans le Sud Ouest, on a fait de sacrés découvertes en terme de recettes odorantes (et savoureuses). Ces recettes ont souvent un ingrédient roi : [L'ail](#) . Condiment roi par ici, il compose nombres recettes très aillées qui régaleront les gascons "pure souche". C'est ainsi qu'une de mes voisines m'a fait découvrir une recette du coin : **l'aillade toulousaine** : une sorte de crème d'ail liée à l'huile de noix, d'inspiration commune à l'ailloli du Sud Est. En tartinaie apéritive, cela passe toujours crème par ici et a beaucoup de succès. (Pour les proches parisiens, cela « décape » trop mais on ne refait pas les goûts régionaux)

Cette aillade marche très bien avec des boulettes de lentilles. Si bien que cela m'arrive de proposer des apéritifs végétaux avec les boulettes et leur tartinaie à saucer. Cela marche toujours très bien, surtout en hiver. Alors collaboration bénévole avec l'office de tourisme du Ténarèze, je voulais vous proposer cette recette « made in Gers ». J'espère en tout cas que cela vous inspirera. Bonne journée !



- BOULETTES DE LENTILLES -  
& AILLADE TOULOUSAINNE

## **Recette : Boulettes de lentilles et aillade toulousaine**

**Saison de la recette : Toute l'année**

**Temps de préparation : 20 minutes**

**Temps de cuisson : 20 minutes**

---

### **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

Pour les boulettes

- 200 g de lentilles vertes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (+ un peu pour la cuisson)
- 1 cuillère à soupe de farine (blé, riz ou pois chiches)
- 1 gousse d'ail
- noix de muscade
- sel et poivre

Pour l'aillade

- 1 tête d'ail (\*\*)
- 10 cerneaux de noix
- 80 à 100 ml d'huile d'olive
- sel et poivre

### **Réalisation**

**Étape : Boulettes de lentilles**

- Rincez les lentilles puis faites les cuire dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient fondante (comptez 15 à 20 minutes). Égouttez.
- Réservez 2-3 cuillerées de lentilles, et mixez le reste avec la gousse d'ail épluchée, l'huile, la farine, sel, poivre, muscade.
- Incorporez les lentilles entières
- Façonnez des boulettes à la main. Tassez bien.
- Faites les dorer quelques minutes à la poêle dans un peu d'huile d'olive

### Étape : L'aillade toulousaine

- Épluchez les gousses d'ail. Concassez les cerneaux de noix.
- Placez les gousses d'ail, cerneaux de noix et huile d'olive dans un mixer et mixez jusqu'à former une sorte de crème homogène. Privilégiez une réalisation au mortier si vous en avez un.
- Salez et poivrez à convenance. Réservez dans un pot puis au frais

Servez les boulettes de lentilles (tièdes, température ambiante) avec l'aillade.

---

### Astuces :

- Vous pouvez bien évidemment réaliser les boulettes seules pour compléter une assiette végétarienne d'hiver comme celle-ci
  - *Variante* : Vous pouvez aussi réaliser des boulettes de haricots blancs avec l'aillade.
  - Vous aurez sans doute trop d'aillade pour la recette. N'hésitez pas à ré-utiliser en tartinaade sur des toasts, garniture de pâtes, ou avec des choux de Bruxelles poêlés.
  - *Compléments* : Pour un apéritif d'hiver, n'hésitez pas à ajouter également des rillettes de carottes
-