

# RISSOLES DE RIZ À LA SAUCE AVOCAT

## **Rissoles**

*1 oignon haché  
60g de lentilles corail  
140g de riz blanc  
400ml d'eau  
½ c. à c. de curry  
½ c. à c. de graines de nigelle (facultatif)  
sel - poivre  
1 c. à s. d'huile d'arachide*

## **Sauce**

*la chair d'un avocat  
½ c. à c. de moutarde  
½ c. à s. d'huile d'arachide  
poivre  
jus de citron*

*Rissoler l'oignon dans l'huile avec le curry et les graines ; ajouter les lentilles, le riz et l'eau, porter à ébullition et laisser mijoter 20 minutes. Laisser refroidir, puis former des petites boulettes, bien tassées. Faire frire les rissoles par petite quantité dans la friteuse. Écraser la chair de l'avocat, ajouter les autres ingrédients, et servir aussitôt, avec les rissoles.*