

BOULETTES VÉGÉTARIENNES

10VGG

INGREDIENTS

- 1 petite courgette
- 1 gros oignon
- 80 g de flocons d'avoine
- 30 g de fromage râpé
- 2 oeufs
- 2 cuillères à soupe de persil plat frais haché
- 2 cuillères à café rase de curry (un curry indien à l'ancienne pour nous, en poudre)
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel, Poivre du moulin

TEMPS DE PRÉPARATION

- Prep | 35-40 mn
- Cuisson | 5 mn
- Prêt en | 45-50 mn
- Durée | 1 semaine au congélateur

ÉTAPES

01

Éplucher l'oignon et l'émincer finement puis le faire revenir dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive. Retirer du feu une fois les oignons fondants puis réserver.

02

Laver et râper la courgette, presser la courgette pour en faire ressortir l'eau, éplucher la gousse d'ail et la presser. Hacher grossièrement le persil. Mélanger la courgette râpée, l'ail pressé, les flocons d'avoine et le persil haché.

03

Dans un petit bol, battre les deux oeufs à la fourchette avec deux cuillères à soupe d'eau. Une fois le mélange homogène ajouter le curry, le fromage râpé et les oignons dans le saladier et mélanger. Réserver la préparation pendant 30 min. au réfrigérateur.

04

Faconner les boulettes et les faire revenir dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile. Les retourner sur toutes les faces qu'elles soient bien dorées.

C'est prêt ! Bon Appétit