

Boulettes végétariennes - Courgettes, oignons et curry

Ingrédients

1 petite courgette

1 gros oignon

80 g de flocons d'avoine

30 g de fromage râpé

2 œufs

2 cuillères à soupe de persil plat frais haché

2 cuillères à café rase de mélange curry

1 gousse d'ail

Huile d'olive

Sel, Poivre du moulin

Déroulement

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.

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

Dans un petit bol, battre les deux œufs à la fourchette. Une fois le mélange homogène ajouter le curry, le fromage râpé et les oignons.

Mélanger le tout dans un saladier. Réserver la préparation pendant 30 min. au réfrigérateur.

Dans sa main, façonner des boulettes. Bien écraser dans le creux de la main pour retirer l'excédent de liquide et avoir une boulette qui se tient, sinon vous vous retrouverez avec des galettes.

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

Version Thermomix

Oignon en morceaux dans le bol 5sec Vit 5, ajouter l'huile et rissoler 4mn Varoma Vit 2

Ajouter courgettes en morceaux, ail, persil

Turbo 2 impulsions

Ajouter flocons d'avoine, curry, fromage, 30 sec Vit 3

Petits crémeux aux framboises

Ingrédients

2 tasses de framboises

1/4 tasse de sucre

2 1/2 tasses de crème à 35%

1/3 tasse de sucre glace

4 cuillères à thé de jus de citron

Déroulement

Au mixer, réduire en purée les framboises avec le sucre. Filtrer la purée de framboises.

Fouetter la crème à 35% avec le sucre glace. Incorporer le jus de citron.

Dans six petits verres, répartir la purée de framboises en alternant avec la crème fouettée. Servir ou réfrigérer jusqu'à 4 heures.