



Cuisine et
dépendances

Boulettes au thon et aux légumes



Elles sont pas bonnes mes belles boulettes ? Réalisées sans matières grasses en plus : je les ai cuites au four au lieu de les frire, et les viandes grasses telles que la chair à saucisse ou le boeuf sont remplacées par du thon blanc cuit au naturel. Plus des légumes râpés et on obtient un plat complet, simple et léger. A servir en plat principal le soir ou pour un apéritif dînatoire.

Ingrédients (pour une vingtaine de boulettes) :

- 2 carottes
- 2 petites courgettes
- 1 oignon frais
- 1 conserve de thon au naturel
- 20 à 30 g de farine
- 1 oeuf
- 1 pincée de cumin
- 1 cuil à café d'herbes de Provence
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C).

Egoutter le thon en conserve dans une passoire en pressant bien pour extraire le jus.

Couper les extrémités de courgettes et des carottes. Peler les carottes et l'oignon. Râper les carottes et les courgettes en julienne. Emincer finement l'oignon. Mélanger tous les légumes ensemble.

Battre l'oeuf entier, saler, poivrer et ajouter les épices. Verser sur les légumes râpés, ajouter la farine et mélanger le tout intimement. Laisser reposer au moins 10 min au frais, le temps que les légumes s'imprègnent de la pâte. Ajouter un peu de farine si la pâte est trop molle.

Prélever une noix de ce mélange et rouler en boule entre la paume des mains. Passer la boulette

dans un peu de farine et la déposer sur une plaque à four chemisée de papier sulfurisé. Procéder ainsi de suite jusqu'à ce qu'il ne reste plus de pâte.

Enfourner et laisser cuire une quinzaine de minutes jusqu'à ce que les boulettes soient dorées.

Déguster chaud.

Le 10 Juin 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/06/10/21252446.html>