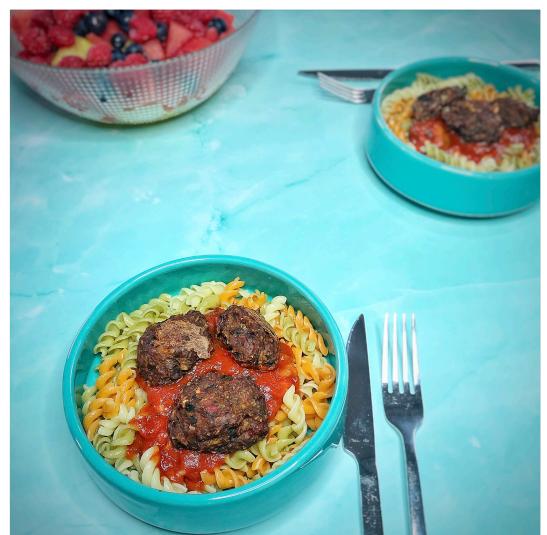


Boulettes végétales Dietpassion

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 courgette
- 1 petite aubergine ou la moitié d'une grosse
- 1 poivron rouge
- 60g de pain rassis ou de chapelue
- 1 càs de maïzena
- Quelques feuilles de basilic
- 1 càc de paprika
- Huile d'olive, sel, poivre

Recette



- ☀️ Laver et sécher les légumes puis les couper en petits dés.
- ☀️ Faire cuire les légumes dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 minutes.
- ☀️ Mixer le pain rassis pour en faire de la chapelure.
- ☀️ Préchauffer le four à 180°C.
- ☀️ Bien égoutter les légumes et les mixer grossièrement. Ajouter la chapelure et la maïzena et mélanger pour absorber l'humidité des légumes. La préparation ne doit pas être trop sèche car la cuisson s'en chargera.
- ☀️ Ajouter le basilic et le paprika, du sel et du poivre en fonction de vos goûts.
- ☀️ Former les boulettes puis les déposer dans un plat à four légèrement huilé en les espaçant un peu.
- ☀️ Enfourner 20 à 25 minutes à 180°C. Retourner si besoin les boulettes à mi-cuisson.
- ☀️ C'est prêt !
- ☀️ Bonne dégustation !



ALEXIA CORION

DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE