

FICHE DE RECETTE

Boulettes d'épeautre aux légumes

Type de recette	Snack végétarien de saison
Nombre de portions	4
Temps de préparation	15 /20 min
Prix / Portion (HT) :	0,47

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Céleri rave	50	Gr
Brocoli	75	Gr
Carotte	75	Gr
Œufs	1	Pce
Fromage rapé	25	Gr
Petit épeautre	70	Gr
Farine	120	Gr
Citron	1	Pce
Oignon	25	Gr
Persil haché		
Poivre de Cayenne	1	Pincée
Sel et poivre		
Huile olive		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1) Faire tremper l'épeautre durant 4 heures (minimum), rincer et égoutter.
- 2) Cuire l'épeautre dans une eau bouillante salée durant 15 minutes (les grains doivent être tendres).
- 3) Mixer les légumes au cutter (finement mais pas en purée)
- 4) Mélanger l'épeautre aux légumes râpés, les oeufs, la farine, le persil haché, le fromage râpé, une cuillère à café de sel, le poivre de cayenne et les zestes d'un citron.
- 5) Former des boulettes de +- 60 gr (si la pâte est trop molle, ajouter de la farine).
- 6) Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et colorer les boulettes pendant 5 minutes sur chacune des faces et terminer la cuisson au four 10 minutes à 180°



