



Boulettes à la sauce tomate

Ingrédients

BOULETTES DE CÉRÉALES

- 250 g de boulgour (ou millet, mil, sarrasin, quinoa...)
- 1 œuf
- 70 g de farine
- 2 c. à c. de ras-el-hanout
- 1 botte de persil plat ou de menthe
- 1 gousse d'ail

SAUCE TOMATE

- 800 g de concassé de tomates en conserve (1 kg de tomates fraîches si c'est la saison)
- 3 oignons
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel fin, poivre
- 1 c. à s. de sucre

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- Casserole
- Passoire
- Planche à découper
- Couteaux
- Poêle
- Spatule
- Saladier

30



ASTUCE DU CHEF : N'hésitez pas à varier les épices dans les boulettes. Pour une version italienne pensez à l'origan ou au basilic qui se marieront très bien avec la tomate.

INFO SANTÉ : Le boulgour utilisé dans les boulettes vous apportera une belle quantité de fibres « insolubles » qui faciliteront la digestion !

Méthode

CUISSON DU BOULGOUR

- 1 Dans une casserole, versez 500 ml d'eau salée. Une fois l'eau à ébullition, versez le boulgour.
- 2 Couvrez la casserole, et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.
- 3 Égouttez le boulgour dans une passoire puis versez-le dans un saladier pour le refroidir. Attention, si vous utilisez une autre céréale, elles n'ont pas toutes la même durée de cuisson. Consultez donc les instructions sur le paquet.

SAUCE TOMATE

- 4 Ciselez (découper en petits dés) les oignons et, si les tomates sont fraîches, lavez-les et taillez-les en dés.
- 5 Épluchez et écrasez la gousse d'ail, retirez le germe et hachez-la finement.
- 6 Faites chauffer à feu moyen de l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez les oignons ciselés et faites suer quelques minutes jusqu'à qu'ils soient translucides.
- 7 Ajoutez ensuite l'ail, laissez suer encore 2 minutes et ajoutez les tomates (en conserve ou fraîches, coupées en dés). Assaisonnez la sauce avec du sel fin, du poivre, les herbes de Provence et le sucre.
- 8 Laissez mijoter à feu doux durant 20 minutes environ puis réservez-la.

BOULETTES DE CÉRÉALES

- 9 Épluchez, écrasez la gousse d'ail, retirez le germe et hachez-la finement. Lavez le persil et ciselez-le finement avec votre couteau.
- 10 Dans le boulgour refroidi, ajoutez l'œuf battu, la farine, les épices, le persil et la gousse d'ail. Mélangez le tout avec une spatule. Ajoutez du sel et du poivre.
- 11 Avec les mains, formez des boulettes de la taille d'une balle de ping-pong. Dans une poêle huilée bien chaude, déposez les boulettes et faites-les dorer sur tous les côtés.

DRESSAGE

- 12 Versez la sauce tomate puis disposez délicatement les boulettes sur le dessus. Vous pouvez décorer avec les herbes aromatiques restantes.