*PRZ "Polpettes"*

… les boulettes :

2 Aubergines  4 gousses d'ail

5 cuillérées à soupe de levure en paillettes

200g de panure

2 cuillérées à soupe de maizena

2 cuillérées à soupe de farine

5-10 feuilles de menthe ciselée (ou basilic)

1 cuillérée à café d'origan sec

…la Sauce Tomate :

25cl de vin blanc sec

1 grande boîte de tomates pelées

1 gros oignon 2 gousses d'ail écrasées

1 cuillérée à soupe de sirop d'agave

1 branche de romarin des feuilles de basilic

sel, poivre

Couper les aubergines en 2, badigeonner d'huile d'olive, saler, poivrer. Enfourner 30 min à 200°.

***Pendant ce temps …***

Faire revenir qlqs min l'oignon émincé avec l'ail écrasé dans l’huile d’olive chaude.

Ajouter le vin blanc et laisser mijoter, puis

la purée de tomates + le brin de romarin. Mélanger, saler, poivrer laisser mijoter feu doux.

**Préparer les Polpettes :**

Prélever la pulpe des aubergines cuites, ajouter l'ail écrasé + la levure = les herbes. Mélanger.

Ajouter maizena + panure. Mélanger. Saler, poivrer. Ajouter + ou – de farine : consistance.

Former des boulettes.

…on peut les faire frire à la poêle

…ou cuire au four, sur une plaque légèrement huilée. Ils sont prêts une fois dorés.

Mettre les polpettes dans la sauce tomate + basilic ; mélanger délicatement.

Servir des pâtes ou du riz basmati.

**…aux légumes**

     2 cuill à s d'huile d'olive
     1 oignon jaune, coupé en dés
     2 pommes de terre moyennes, râpées
     2 grosses carottes, râpées
     1 gousse d'ail, hachée
     1 boîte de pois, rincés et égouttés
     sel et poivre au goût
     1/2 cuillère à café de poudre de chili
     2 cuillères à soupe de jus de citron frais
     2 cuillères à café de farine de maïs
     ¼ tasse chapelure
     huile pour la friture

     Faire chauffer l’huile, y cuire l'oignon coupé en dés jusqu'à tendreté.
     Ajouter les p. de terre et carottes râpées; poursuivre la cuisson 5 min, en remuant.
     Mélanger l'ail et les pois.
     Ajouter sel, poivre, chili; cuire 3 minutes.
     Retirer du feu.
     Incorporer jus de citron, maïzena, et le ¼ tasse de chapelure; laisser refroidir le mélange.

     Façonner le mélange en 15 à 20 boulettes. Remettre au réfrigérateur pendant 30 min.

     Placez de la chapelure dans une assiette. Y rouler les boules de tous les côtés.
     Chauffer l'huile pour la friture.
     Cuire à feu moyen-vif 4 à 5 boulettes de viande à la fois pendant 3 min, retourner et cuire encore 2 à 3 min, jusqu'à ce que bien doré.
     Égoutter sur du papier absorbant et répéter le processus.

**Boulettes veggies aux lentilles, champignons et avoine**
     1 tasse de lentilles brunes lavées séchées
     2 tasses de bouillon de légumes
     250 g champignons blancs, tranchés
     ½ tasse d'avoine à l'ancienne

½ tasse de persil haché 1 feuille de laurier
     ½ cc de : origan , piment, thym ,
     2 c s d'huile d'olive
 1 oignon blanc, haché 3 gousses d'ail, hachées
     ¼ tasse de vin rouge
     1 c à s de tamari sel poivre
     2 oeufs

Préchauffer le four th.6. Tapisser une plaque à four de papier sulfurisé. Porter à ébullition lentilles, laurier et le bouillon, réduire le feu laisser mijoter 10 min. Retirer du feu, égoutter et laisser refroidir. Jeter le laurier.
  Dans un robot, mixer champignons, avoine, lentilles, persil épices jusqu'à ce que le mélange soit bien pulvérisé, mais pas en bouillie .
     Dans une poêle, faire revenir à l'huile d'olive l'oignon haché et une pincée de sel env 5 min. Ajouter l'ail et cuire, en brassant, env 30 sec. Incorporer les lentilles +champignons et cuire jusqu'à ce que tout soit doré, 5 min, en remuant.
 Ajouter le vin rouge et le tamari. Poursuivre la cuisson, en remuant, jusqu'à absorption du liquide. Retirer du feu, saler poivrer au goût. Laisser refroidir le mélange.
Ajouter les oeufs battus au mélange.

 Façonner des boulettes de la taille de balles de golf, les placer sur la plaque de cuisson . Cuire au four 35 min, jusqu'à coloration dorée.