**Boulettes tofu sauce soja**

1. 100 g de poireau
2. 1 carotte
3. 300 g de tofu -
4. 1 oeuf
5. 3 c.a.s de farine
6. de la sauce de soja -
7. un morceau de gingembre –

Dans un grand bol, écraser finement le tofu à la fourchette. Ajouter les légumes hachés, la farine, l’œuf battu, le gingembre, et 1 cuillerée à soupe de sauce de soja. Bien mélanger.

Façonner des boulettes avec cette préparation à l'aide de deux cuillères.

Faire chauffer de l'huile de tournesol. On peut y ajouter de l'huile de sésame

Faire dorer les boulettes à feu moyen. Les déposer sur un papier absorbant.

Dans un petit bol, mélanger le gingembre râpé avec la sauce de soja…. Déguster…

**Boulettes tofu tomates séchées**

Égoutter le tofu puis l'émietter en petits morceaux.

Hacher finement l'oignon et les tomates séchées et les mélanger au tofu.

Ajouter le parmesan râpé, le basilic et la chapelure. Bien mélanger.   
 Ajouter l'œuf et bien mélanger.

Former de petites boulettes avec vos mains.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire dorer les boulettes sur toutes les faces.

**Boulettes végétales aux courgettes Pour 10 boulettes:**  
\* 240 g de haché végétal  
\* 1 petite courgette râpée  
\* 75 g de fromage râpé *(facultatif)*

**les boulettes de kefta : pour 9/10 boulettes**

- 250g d'haché 100% végétal  
- 2 c. à s. d'huile d'olive  
- 1 oeuf  
- 1 petit oignon 2 gousses d'ail  
- 1 c. à c. ras de [**gingembre en poudre**](http://www.shamepices.com/PBSCProduct.asp?ItmID=3740421) , curcuma, cumin, paprika  
- sel et poivre  
- quelques feuilles de menthe et de persil plat

**boulettes de courgettes**   
 Râper les courgettes dans un [saladier](http://www.zalando.fr/saladier.html). Saler et laisser reposer, essorer..

Ensuite y mélanger l'oignon, l'ail, l'origan, le persil et le poivre.  
Dans un autre saladier, battre les oeufs et le lait. Diluer la farine sans faire de grumeaux. Incorporer la 1er préparation. mélanger le tout  
 2 Faite des petits petites boulettes.  
Puis les faire cuire dans de l'huile chaude jusqu'à ce que les boulette soient bien dorées.