



BOULETTES VG, BURRATA ET COULIS DE TOMATES (4 personnes)



Temps :



Nombre de couvert :

Ingrédients :

- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 600 ml de coulis de tomate
- Herbes de votre choix
- 200 g de pois chiches
- 1/2 botte de persil
- 60 g de parmesan
- 3 càs de chapelure
- 1 càs de sauce soja
- 1 càs de concentré de tomate
- Sel, poivre et piment d'Espelette
- 2 œufs
- 1 burrata
- Huile d'olive

Préparation :

1. Séchez les pois chiches, puis mixez-les avec l'oignon (vous pouvez le cuire au préalable) et le persil. On ne cherche pas à obtenir une pâte trop lisse, alors mixez par à-coups.
2. Préchauffez le four à 180 °C.
3. Versez le mélange dans un saladier, puis ajoutez le parmesan râpé, la chapelure, le concentré de tomate, le sel, le poivre, le piment d'Espelette, la sauce soja et les herbes. Mélangez bien.
4. Battez les œufs dans un bol à part, puis incorporez-les au mélange.
5. Si votre pâte est trop lisse, vous pouvez ajouter 1 ou 2 cuillères de farine de riz, mais attention à ne pas en mettre trop, au risque d'obtenir une consistance trop épaisse après cuisson.
6. Formez 12 boulettes moyennes (ou plus si vous les souhaitez plus petites) et placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
7. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 20 minutes.
8. Dressage :
9. Versez un fond de coulis de tomate dans l'assiette, ajoutez un peu de burrata étalée, disposez quelques boulettes et décorez avec du persil.
10. Dégustez chaud

Astuces ou notes personnelles :



Votre photo ici