



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Boulettes végétales à la suédoise

Pour 2 personnes | Très facile

50 min | **1.71€** La portion (prix indicatif)



Accompagnez ces boulettes avec des pâtes ou un écrasé de pommes de terre (à la truffe). Suggestion pour pimper vos boulettes : utilisez la farine de votre choix : blé, riz, pois chiche ou quinoa.

Les ingrédients

- 40 g de Protéine de soja
- 40 g de Semoule de maïs, polenta
- 35 g de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- 1 c à c de Ail en poudre
- 1 c à c de Paprika fumé
- 1.5 c à c de Herbes de Provence
- 1 c à s de Paillette de levure de bière
- 15 g de Margarine à cuisiner
- 1 pièce de Bouillon de légume
- 250 ml de Boisson végétale à la noix de cajou
- 1.5 c à c de Sauce soja salée
- 1 c à c de Moutarde classique
- 1.5 c à c de Persil séché

Étapes de préparation



Préparation : 30 min



Cuisson : 20 min



Attente : 0 min

La préparation

- 1 Mettez 40 g de protéines de soja texturées dans un grand bol. Versez dessus un grand volume d'eau bouillante pour les réhydrater. Faites-les tremper 15 min.

- 2 Quand les protéines ont gonflé, égouttez-les en les pressant pour extraire un maximum d'eau.
Conservez l'eau de trempage.
- 3 Hachez-les avec un mixeur pour obtenir une farce grossière.
Mettez-les dans un saladier avec tous les ingrédients des boulettes (sauf la polenta). Soit : 2 càs / 20 g de farine, 1 càc d'ail en poudre, 1 càc de paprika fumé, 1 càc de persil sec, 1 ½ càc d'herbes de provence, 1 càs de sauce soja, 1 càs de levure de bière nutritionnelle
Mélangez.
- 4 Ajoutez 40 g de polenta petit à petit pour rendre la farce homogène (elle agira comme une colle).
Nous avons utilisé 3 càs.
Si besoin, ajoutez 2 à 3 càs d'eau de trempage des protéines de soja.
(Vous pouvez conserver l'eau pour d'autres recettes.)
- 5 Formez ensuite une douzaine de boulettes de 20 g environ.
Vous pouvez les cuire immédiatement ou les conserver hermétiquement au frais quelques jours.

La cuisson

- 6 Préparez la sauce : faites fondre 15 g de margarine dans une casserole. Ajoutez ensuite 35 g de farine pour faire un roux. Faites cuire 1 à 2 min.
- 7 Versez 125 ml de bouillon et mélangez (eau + 1 cube)
- 8 Ajoutez ½ càs de sauce soja, 1 càc de moutarde, ½ càc de persil et ½ càc de sel.
Vous pouvez remplacer la sauce de soja par de la pâte de miso blanc si vous en avez.
- 9 Versez 250 ml de lait végétal et faites épaissir à feu doux 8 à 10 min en mélangeant de temps en temps pour éviter que le fond accroche.
- 10 Pendant que la sauce finit de cuire, passez à la cuisson des boulettes.
- 11 Faites chauffer de l'huile neutre dans une poêle. Déposez les boulettes et faites cuire chaque face quelques minutes à feu moyen pour les dorer.
- 12 Quand les boulettes sont cuites, versez dessus la sauce pour les enrober.
- 13 Servez avec l'accompagnement de votre choix.