

Boulettes de viande aux légumes

et leur version végétarienne

**150gr de viande hachée
(ou 75gr de pois chiches secs)**

150gr de carottes

1 gousse d'ail dégermée

Curry, cumin, curcuma

Sel marin, poivre noir

1. Lavez les carottes et séchez-les. Broyez-les finement au robot mélangez-les avec la viande hachée, un peu de curry, curcuma, cumin, le poivre et sel marin en fonction de vos goûts. Ajoutez la gousse d'ail dégermée et pressée.
2. Faites des mini boulettes (3cm de diamètre) et cuisez-les 9 minutes à la vapeur.
3. La version végétarienne est exactement la même. À la place de la viande, faites tremper les pois chiches une nuit puis rincez-les. Égouttez-les et hachez-les finement. Mélangez-les ensuite avec le reste des ingrédients et procédez comme ci-dessus.



Cuisson:
10 min



Prépa:
10 min



2 p.



Végé



Variantes

Vous pouvez remplacer la viande hachée par un poisson émietté ou de la volaille hachée.

Vous pouvez évidemment ajouter ce que vous désirez à ces boulettes comme des raisins secs ou du fromage râpé. Succès assuré!

Nutri

Faites en fonction des goûts de la famille concernant les légumes et les épices. Évitez cependant les tomates ou les aubergines qui ne fonctionnent pas vraiment ici.

