Les boulettes bio carottes cumin coriandre

Les ingrédients pour 2

150 grs de carottes bio
70 grs de polenta
1 oeuf bio
1 cc de cumin
1 cc de coriandre
Sel poivre
Huile d olive
Un peu de chapelure

Preparation 30 mins Cuisson 30 mins Difficulte 1





On découpe

En petites rondelles les carottes bio et on les fait cuire à l’eau.
Pour la cuisson de la polenta, c’est simple, on la couvre d eau chaude et on la laisse gonfler, puis on la passe dans une noix de beurre à la poêle en remuant.



En parallèle on écrase les carottes bio en purée grossière, on y mélange l’oeuf bio, le cumin,la coriandre, la polenta. On sale et on poivre et on malaxe le tout pour obtenir une pâte homogène.

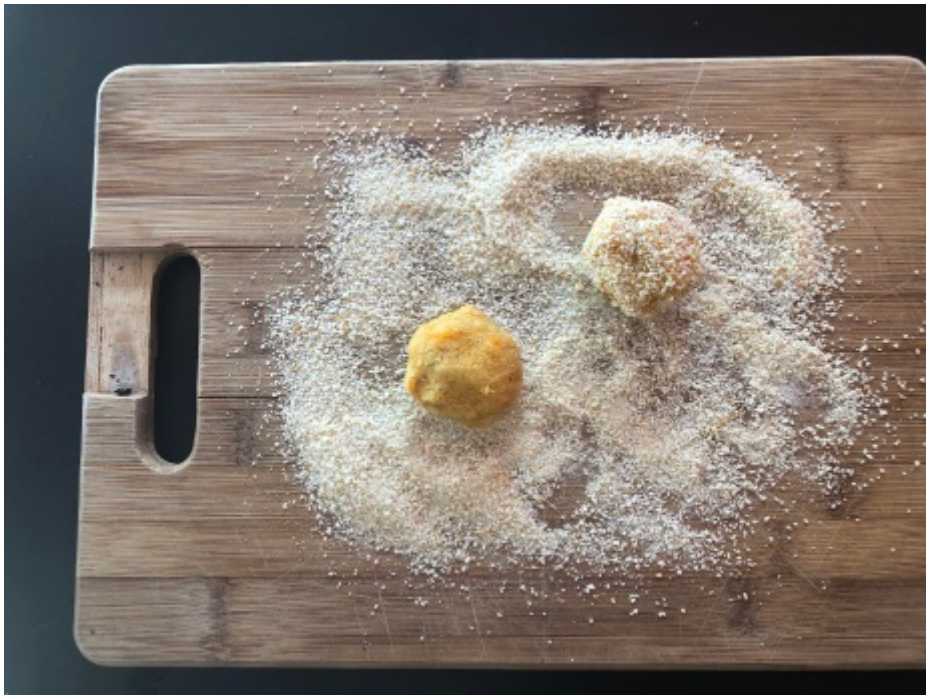




On façonne des petites boulettes en les roulant entre les

mains et on les enrobe de chapelure.

On peut en faire une petite douzaine avec cette recette.





Les boulettes sont prêtes. On les place sur un papier sulfurisé on enfourne au four préalablement chauffé à 180° pendant 30 minutes.

On accompagne de sauces, crème fraîche herbes ail oignon moutarde , ou sauce tomate bio, et on sert en apéro, plus sain et moins calorique que les chips, ou en accompagnement d’un plat.

