Les boulettes bio courgettes et curry

Les ingrédients pour 2

250 grs de courgettes bio
1 oeuf bio et 1 blanc d'oeuf
1 oignon bio
80 grs de flocons d'avoine bio
2 cc de curry
basilic frais en saison
Sel poivre
huile

Pour la sauce
du fromage frais de chèvre
herbes
Sel poivre

Préparation 15 mins Cuisson 25 mins Difficulté 1





Première étape

On râpe la courgette bio, on découpe en tout petit morceaux l’oignon, et le basilic.



Ensuite, on fait revenir l’oignon bio découpé dans un fond d’huile avec le curry, jusqu à ce que le tout soit bien doré et coloré.



C’est parti pour le mélange: d’abords les flocons d’avoine avec les courgettes, puis l’oignon revenu à la poêle et le basilic, et on termine avec l oeuf et le blanc d’oeuf bio. On travaille le mélange de façon homogène.



On préchauffe le four à 180°.

On confectionne des petites boulettes à la main et on les

dépose sur une plaque passant au four sur un papier sulfurisé.





Apres 20/25 minutes on sort les boulettes du four et on les sert avec le fromage frais de chèvre, mélangé avec du sel, du poivre et les herbes que vous avez sous la main.