Les boulettes bio poivrons brocolis curry

Les ingrédients pour 2

2 petits poivrons bio
1/2 petit brocolis bio
1 œuf (pas sur la photo)
3/5 tranches de pain bio rassis selon la taille
1 cc d'ail bio semoule
2 cc de curry
2 cs de farine
De l huile d olive bio
Sel poivre

Preparation 15 mins Cuisson 25 mins Difficulte 2





Avec attention…

…On découpe en petits morceaux les poivrons bio, épépinés et dont on ôte les parties blanches, qui ont tendance à acidifier le goût, et les têtes de brocolis, le tout, « menu-menu ».

On verse un fond d’huile d’olive dans une poêle à feu moyen, et on y fait dorer 10 minutes les dés de poivrons bio. On ajoute ensuite 5 minutes les petits morceaux de brocolis bio.

Au besoin on ajoute 5 minutes de cuisson pour que les légumes soient cuits mais encore fermes.

Pendant que les légumes bio cuisent tranquillement, on broie le pain rassis avec le pilon.

Si le pain n’est pas assez sec on le toaste. On obtient alors une chapelure fine, dont on élimine tous les gros morceaux.





C’est maintenant le moment de mixer l’ensemble pour préparer les boulettes. Un grand plat, les poivrons bio, le brocolis bio, sel, poivre, ail semoule bio, curry, l’œuf bio et la farine bio, tout est là. On pétrit à la main et au besoin on ajoute un peu de chapelure pour obtenir une pâte dense mais encore humide.



On façonne ensuite les boulettes de légumes bio en les roulant délicatement entre les paumes de main et on les dépose sur un papier sulfurisé. On enfourne dans un four préalablement chauffé à 180°.





On patiente 20 à 25 minutes, et on sert, ou nature, ou avec un coulis de tomates bio, ou une petite sauce crème fraîche bio aromatisée à la ciboulette. Seules ou en accompagnement d’une volaille, on se délecte de ces boulettes parfumées.