

LES BOULETTES A NONO

Samedi 11 août :

Brochettes Végétales aux Haricots Adzuki

pour 4 personnes

| | |
|------------|--|
| brochettes | 175 g de haricots adzuki ou de haricots rouges 175 g de boulgour 45 cl de bouillon de légumes 1 oignon tranché finement 2 gousses d'ail (violet si possible) écrasées 1 cuill. café de coriandre, gingembre et cumin en poudre 1 poignée de coriandre hachée 3 œufs battus 150gr de chapelure |
| boulgour | 175 g de boulgour 1 jus de citron 2 cl d'huile d'olive 30 ml de vinaigre balsamique 1 poignée de persil haché 2 oignons jaunes ou 4 oignons verts en petits cubes 1/3 de concombre en petits cubes 1 poignée de menthe fraîche 2 tomates en petits cubes olives noires au gré sel/poivre |
| sauce | 250 g de faisselle de brebis (ou de vache mais pas de yak !) 2 échalotes (grises) ½ bouquet de ciboulette ½ bouquet de coriandre sel/poivre |

cuire les haricots selon indication du paquet jusqu'à ce qu'ils soient bien "écrasables", les égoutter et réserver dans un grand saladier, puis cuire 175 g de boulgour dans le bouillon de légumes et laisser refroidir tout ça le temps d'un apéro...

faire rissoler l'oignon, l'ail et les épices en poudre dans de l'huile d'olive quelques minutes, sans trop de coloration, puis incorporer aux haricots rouges qui attendaient impatiemment dans la jatte que quelqu'un les rejoigne ! Ajouter le coriandre frais, les œufs battus (aïe!) sel, poivre et écraser tout ça consciencieusement jusqu'à la consistance d'une pâte grumeleuse pas du tout appétissante. Ajouter la chapelure et le boulgour et bien amalgamer le tout. La consistance doit être assez ferme. Placer au frais une paire d'heure et vérifier que la pâte est bien ferme au toucher, sinon ajouter de la chapelure. Laissez au frais pour le moment le temps d'un second apéro...

préparer le boulgour suivant les indications du paquet, le laisser refroidir et y incorporer tous les ingrédients et conserver au frais pendant le troisième apéro...

hacher moyennement tous les ingrédients de la sauce et les incorporer à la faisselle. saler et poivrer franchement, réserver au frais mais il vaut mieux stopper l'apéro...

les mais humides (sinon ça colle!), former des boulettes de la taille d'une balle de golf

(ou de ping-pong ça marche aussi) puis les embrocher par 3 sur des brochettes de bambou (elles sont plates et larges, ça tient mieux) et les aplatir légèrement. Ça y est c'est fini ? Vous en avez plein les doigts ? Ça colle hein ?
Ensuite deux solutions :

1. badigeonner d'huile d'olive les brochettes recto verso et les faire dorer au grill 200° (7) quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes mais encore tendres à cœur
2. les faire dorer à la poêle ou à la plancha avec un peu d'huile d'olive jusqu'au même résultat que la solution 1

servir les brochettes chaudes avec le boulgour frais et la sauce froide. Éventuellement, pour faire plus "jouli", ciseler un peu de ciboulette ou de coriandre sur les brochettes.

Dimanche 12 août :

Boulettes Végétales aux Lentilles Corail

pour 4 personnes

| | |
|-----------|--|
| boulettes | 90 ml d'huile d'olive 1 oignon émincé 2 carottes coupées en petits cubes 2 branches de céleri coupées en petits cubes 1 piment vert émincé 2 gousses d'ail (violet) hachées ou écrasées 25 ml de curry en poudre ou en pâte 25 ml de cumin en poudre 225 g de lentilles corail 600 ml de bouillon de légumes 30 ml de concentré de tomates 125 gr de chapelure 100 gr de noix de cajou non salées concassées ½ poignée de coriandre hachée 1 œuf battu |
| quinoa | 250 gr de quinoa 1 branche de céleri cru détaillée en petits cubes quelques feuilles de céleri ciselées ¼ de fenouil cru détaillé en petits cubes 1 pomme granny smith bien ferme en petits cubes 1 carotte détaillée en petits cubes 2 échalotes ... en petits cubes ! 1 tomate toujours en petits cubes 1 citron pelé/épépiné aussi en p'tits cubes ½ bouquet de ciboulette ciselée 4/5 mm ½ bouquet de persil ou coriandre ciselé 1 jus de citron huile d'olive à volonté 30 ml de vinaigre balsamique sel/poivre |

sauce

250 gr de fromage blanc onctueux
1 cuil à soupe de marmelade d'orange amère anglaise
1 cuil à soupe de marmelade de citron amer anglaise
1 cuil à soupe de marmelade de gingembre anglaise
quelques zestes frais de citron, orange, gingembre

faire rissoler dans une sauteuse, à l'huile d'olive oignons, carottes céleri, ail et piment pendant quelques minutes en remuant sans cesse. Incorporer le curry et les lentilles et continuer à rissoler une minute en remuant sans cesse.

Ajouter le bouillon et le concentré de tomates, laisser bouillir puis cuire à feu doux une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que les lentilles aient absorbées le bouillon et qu'elles soient tendres à écraser... Laisser refroidir et occupez vous... Non pas d'apéro tous les jours !...

Une fois tiède, incorporer la chapelure, les noix de cajou, la coriandre, l'œuf, sel/poivre. Mélanger intimement et laisser refroidir... Non toujours pas...

Cuire le quinoa suivant les indications du paquet, mais attention, pas trop non plus, un léger croquant est agréable sous la dent. Dans l'absolu, il est "al dente" lorsque les petits germes blancs sont sortis de la graine. Vider la casserole dans une passoire et laisser couler l'eau froide sur le quinoa qui va refroidir instantanément et rester ferme. Là, pas le temps pour l'apéro...

Incorporer tous les composants du quinoa, mélanger en conscience, (tout cela est "vivant"), remercier qui vous voulez (l'Univers, le Créateur, Ma, Ra, Tata ...) goûter et garder au frais...

Mélanger tous les ingrédients de la sauce et garder au frais...

Former des boulettes de la taille d'une prune (pourquoi pas?), et toujours 2 possibilités :

1. badigeonner d'huile d'olive les boulettes et les faire cuire au four 200° (7) 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes mais encore tendres à cœur
2. les faire dorer à la poêle ou à la plancha avec un peu d'huile d'olive jusqu'au même résultat que la solution 1

Pendant ce temps vous avez droit à l'apéro !...

Servir 2 ou 3 boulettes par personne accompagnées du quinoa et d'une cuillère de sauce à côté

Lundi 13 août :

Boulettes Végétales à la Feta

pour 4 personnes

| | |
|---------------------|---|
| boulettes | 1 courgette 2 carottes 1 oignon 60 g de feta de brebis 25 g de farine 2 pincées de graines de cumin 2 pincées de graines de pavot 1 cuil à café de curry en poudre ½ bouquet de persil haché 1 œuf battu 25 g de beurre 2 cuil à soupe d'huile d'olive ciboulette |
| salade de lentilles | 250 g de lentilles blondes ou vertes du Puy 3 échalotes grises 4 gousses d'ail 5 cl d'huile d'olive 3 cuil à soupe de moutarde forte 2 cuil à soupe de vinaigre de cidre ½ bouquet de ciboulette ciselé |
| sauce curry | 20 cl de lait de soja 20 cl de crème de coco 1 cuil à café de pâte de gingembre 1 cuil à soupe de pâte de curry ½ cuil à café de purée de piment 10 cl de sauce aigre-douce ½ bouquet de coriandre fraîche |

Râper dans une grande jatte la courgette, les carottes, l'oignon et la feta. Mélanger dans un bol la farine, le cumin, le pavot, le curry et le persil. Saler/poivrer. Incorporer le bol dans le saladier et mélanger les textures et les ingrédients. Ajouter l'œuf battu et mêler le tout amoureusement... La préparation est onctueuse, légèrement liquide... Vous pouvez boire un verre de rosé de Provence bien frais...

Cuire les lentilles comme indiqué sur le paquet, tout en les gardant un peu fermes. Égoutter dans une grande passoire et laisser couler l'eau froide pour garder la tenue et la texture. Incorporer tous les ingrédients hachés grossièrement et mélanger intimement. Conserver au frais.

Dans une jatte, mélanger au fouet (aïe aïe aïe) tous les composants de la sauce et réserver également au frais. Vous pouvez re-goûter le rosé de Provence si vous n'êtes pas tout à fait sûre de la pertinence de ce choix de cépage avec ce plat...

Faire chauffer à feu vif le beurre et l'huile dans une sauteuse et y déposer des cuillères de la préparation des boulettes légèrement aplaties. Laisser frire 2 mn de chaque côté pour qu'elles soient bien dorées et croustillantes tout en restant tendres et parfumées à l'intérieur, comme un bonbon fourré... Parsemer de ciboulette ciselée et servir avec la salade de lentilles et la sauce curry...

LES GATEAUX DE GIGI

Gâteau au Chocolat sans œufs ni gluten

pour 8 parts

10 cl d'huile
15 cl de crème de soja
150 g de chocolat en poudre
200 g de sucre
1 pincée de sel
200 g de farines (mélange de Sarrasin, Fécule, Châtaigne)
½ sachet de levure ou de bicarbonate

mélanger farine, sel, sucre, chocolat, levure, huile et crème de soja. La pâte doit être bien lisse et onctueuse.

Verser dans un moule et cuire 30 mn dans un four à 200° (déjà préchauffé!)



C'est précis la pâtisserie de Gigi!



C'est sérieux la cuisson des boulettes à Nono !