3 pers.

15 min

BOULETTES VÉGÉTALES LÉGUMES ET OIGNON

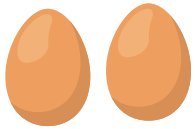
Ingrédients

1 légume de saison
(par ex: la courgette en été)

1 oignon

1 gousse d'ail

80 g de flocons d'avoine



2 oeufs

Persil

Huile d'olive

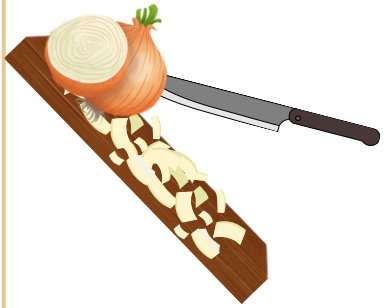
Sel et poivre

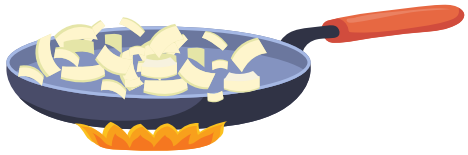
2 c. à café de curry

Préparation

1

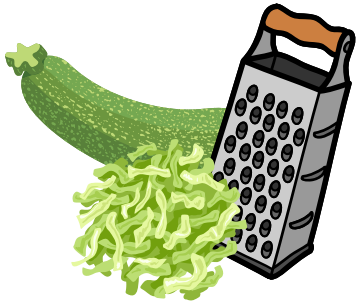
Ciseler l'oignon puis les faire revenir à la poêle.





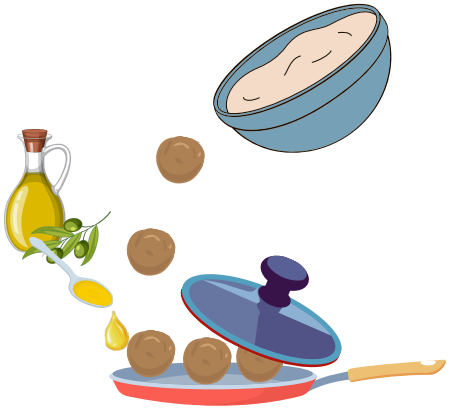
2

Râper la courgette.



3

Mélanger tous les ingrédients. Réserver 30 min.

4

Former des boulettes à la main. Dans une poêle, mettre un filet d'huile d'olive et faire cuire les boulettes. Mettre un couvercle pour une cuisson homogène.