



3 pers.

BOULETTES VÉGÉTALES LÉGUMES ET OIGNON



15 min

Ingrédients



150 g de légumes de saison



1 oignon



1 gousse d'ail



80 g de flocons d'avoine



2 oeufs



Persil



Huile d'olive



Sel et poivre

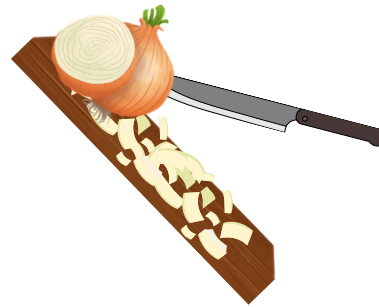


2 c. à café de curry

Préparation

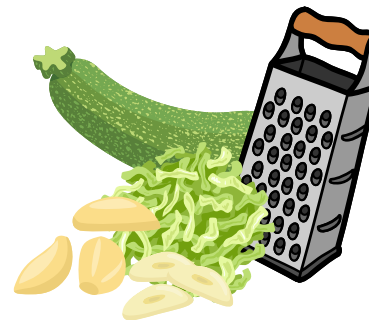
1

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



2

Râper les légumes et l'ail.



3

Mélanger tous les ingrédients. Réserver 10 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.

