

BOULETTES ANTI GASPI

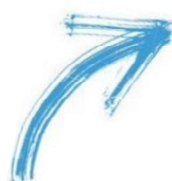


Vous ne savez pas quoi faire de votre reste de pain dur ? Voici une recette gourmande de boulettes ! Pratiques à réaliser, elles plairont à coup sûr.

Pain dur

Base

(Pain, biscottes, chapelure...)



Oeuf

Liant



Condiments et +

Saveur

(Tomates, herbes aromatiques, ail, épices, sel ...)



Fromage

Saveur, matière grasse

(Chèvre, parmesan, mozzarella...)

Exemple

Ingrédients pour 15 petites boulettes : 110g de pain rassis, 1 œuf, 40g de parmesan, 40g de tomme locale (ou brebis moyennement affiné), 1 gousse d'ail, 100g de tomates concassées ou 1 tomate en saison, 1 oignon, menthe, persil, sel, poivre

- Eplucher l'oignon et l'ail et les couper grossièrement
- Mixer le pain rassis puis ajouter le reste des ingrédients et mixer jusqu'à une consistance de farce
- Former les boulettes à la main
- Enfourner 15 min à 180°C ou cuire à la poêle dans un fond d'huile d'olive chaude en les retournant régulièrement.

LE ZESTE EN PLUS

Vous pouvez également les cuire à la poêle, elles seront un peu moins sèches