

BOULETTES AU TOFU ET GRAINES DE CHIA

Une recette de boulettes légères en sauce, sans viande ni matière grasse, mais riches en oméga3 que contiennent les graines de chia et en protéines avec le tofu

150 gr tranches pain de mie
2 pavés tofu aux herbes
3 càs graines de chia
2 oeufs
sel
épices

Herbe aromatique (persil)
1 verre huile d'olive



 30 minutes
 15 minutes
 25 boulettes



1. Arroser le pain de mie d'un peu d'eau afin de le ramollir puis presser afin d'en extraire le surplus d'eau



2. Malaxer le tout pour obtenir une pâte



3. Découper les pavés de tofu, ici aux herbes



4. Mixer le tofu au hachoir



5. Mélanger le tofu mixé et la pâte de pain de mie



6. Ajouter les œufs qui vont servir de liant



7. Ajouter les graines de chia



8. Ajouter le persil hâché



9. Ajouter le sel, poivre



10. Ajouter un mélange d'épices à farce, puis bien malaxer le tout à la main ou à la cuillère



11. Former de petites boulettes



12. Rouler les boulettes dans de la farine de sarrasin ou de riz



13. Plonger les boulettes dans de l'huile d'olive bouillante jusqu'à remplir une poêle mais pas trop serrées afin de pouvoir les retourner au cours de la cuisson sur 3 faces environ



14. Dès que les boulettes sont dorées tout autour, retirer du feu



15. Laisser reposer sur du papier absorbant



16. Préparer une sauce tomate rapide avec une garniture ail/oignon dans de l'huile d'olive



17. Verser la purée de tomates une fois l'oignon blondi



18. Rallonger avec un peu d'eau si le mélange est trop épais



19. Ajouter sel, poivre, aromates (origan)



20. Cuire environ 10 minutes



21. Plonger les boulettes et laisser cuire encore 5 à 10 minutes en secouant la marmite pour remuer en cours de cuisson pour ne pas abîmer les boulettes



22. Ces boulettes en sauce peuvent se déguster avec des pâtes sans gluten



23. Servir chaud ou tiède