

Boulettes végétaliennes au pois chiche & sauce Asiatique

Ingrédients :

- 1 boîte de 400 g de pois chiche égouttés
- 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café d'origan
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 oignon rouge + 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de menthe
- Sel & poivre

. Pour la sauce

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de sauce soja sucrée
- 1 cuillère à soupe de paprika fumé
- 1 cuillère à soupe de sauce Barbecue
- 1 pincée de piment d'Espelette

Préparation :

Faites cuire votre riz selon les instructions du paquet.

Dans un bol, versez tous les ingrédients de la sauce, mélangez et réservez.

Dans votre mixeur, placez tous les ingrédients des boulettes et mixez.

Formez des boules de même taille.

Faites chauffer une poêle sur feu moyen, versez un filet d'huile d'olive et faites cuire les boulettes jusqu'à coloration sur chaque face. Retirez et réservez.

Versez la sauce dans la poêle, remuez.

Dans un petit ramequin, versez 1 cuillère à café de fécule de maïs et diluez-la avec 1 cuillère à soupe d'eau.

Versez dans la poêle avec la sauce.

Mélangez et faites cuire jusqu'à épaississement de celle-ci.

Versez les boulettes, remuez pour les enrober et prolongez la cuisson 5 minutes.

Dressez et servez avec du riz.

<http://philomavie.blogspot.com>