

Boulettes veggie à la tomate et au cumin



QUANTITÉ

2 personnes



PRÉPARATION

15 minutes



REPOS

15 minutes



CUISSON

8 minutes

CE QU'IL VOUS FAUT :

- 100g de protéines de soja
- 200 ml d'eau
- 2 œufs
- 5 cuillères à soupe de farine
- 1/2 cuillères à café d'ail semoule
- 35g de concentré de tomates
- 1 cuillère à café de cumin
- du sel et du poivre



Faites bouillir l'eau.

Déposez les protéines de soja dans un bol, versez l'eau bouillante dessus, recouvrez avec un couvercle et laissez reposer 15 minutes.

Dans le bol d'un mixeur, déposez les protéines de soja (qui ont absorbées toute l'eau), les oeufs, la farine, l'ail semoule, le concentré de tomates, le cumin, le sel et le poivre

Mixez le tout en laissant quelques petits morceaux (si vous mixez trop finement, vos boulettes ne se tiendront pas).

Si la pâte est trop liquide, rajoutez de la farine.

Faites chauffer une poêle à feu moyen avec un peu d'huile

Avec vos mains, formez des boules de pâte et faites les revenir environ 7-8 minutes dans la poêle.

Astuce : vous pouvez préparer une sauce à base de coulis de tomate et de cumin pour servir avec les boulettes, ça n'en sera que plus gourmand.