

Boulettes de soja

A la tomate

Informations :

- difficulté : facile
- pour 4 personnes
- préparation d'environ 20 minutes
- cuisson d'environ 10 minutes



Ingrédients :

- 100g de tofu
- 1 œuf
- 4 cuillères à soupe de protéines de soja
- 1 petit oignon
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 1 cuillère à café de basilic séché
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- Sel et Poivre du moulin

Préparation :

- 1) Commencer par plonger les protéines de soja dans deux fois leur volume d'eau frémissante et laisser cuire pendant 10 minutes. Une fois cette durée de cuisson terminée, les égoutter en les pressant pour éliminer un maximum de liquide et les verser dans un bol mixer.
- 2) Ajouter le tofu coupé en dés, l'oignon préalablement pelé et émincé, l'œuf cru entier et le concentré de tomate.
- 3) Saler et poivrer à convenance et ajouter le basilic.
- 4) Mixer le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 5) A la main, façonner des boulettes de la taille d'une grosse noix et les faire cuire dans une poêle chaude avec un fond d'huile pendant 10 minutes.

Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

→ De délicieuses boulettes à servir avec un plat de riz agrémenté de quelques carottes.