



BOULETTES À LA SAUCE TOMATE

Découvrez les recettes saines et de saison créées par les grands chefs de [La Tablée des Chefs](#), soutenue par BNP Paribas Cardif, dans le cadre du programme de prévention du surpoids et de l'obésité

INGRÉDIENTS (4 personnes)

Pour les boulettes

- 250 g de boulgour (ou millet, mil, sarrasin, quinoa...)
- 1 œuf
- 70 g de farine
- 2 c. à c. de ras-el-hanout
- 1 botte de persil plat ou de menthe
- 1 gousse d'ail



Pour la sauce tomate

- 1kg de tomates fraîches ou 800 g en conserve
- 3 oignons
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel fin, poivre
- 1 c. à s. de sucre



USTENSILES

- Une casserole
- Une passoire
- Une planche à découper
- Des couteaux
- Une poêle
- Une spatule
- Un saladier

MÉTHODE

1. Dans une casserole verse 500 ml d'eau salée. Une fois l'eau à ébullition verse le boulgour. Couvre ta casserole, et laisse cuire à feu doux pendant 10 minutes. Égoutte le boulgour dans une passoire puis verse-le dans un saladier pour le refroidir. Fais attention si tu utilises une autre céréale, elles ne cuisent pas toutes le même temps.
2. Pour la sauce tomate, cisèle (taille en petits dés) les oignons et taille les tomates lavées en dés (si elles sont fraîches). Écrase la gousse d'ail, retire le germe et hache-la finement. Lave le persil et cisèle le finement avec ton couteau. Fais chauffer à feu moyen de l'huile d'olive dans une poêle, ajoute les oignons ciselés et fais suer quelques minutes jusqu'à qu'ils soient translucides. Ajoute ensuite l'ail, laisse suer encore 2 minutes et ajoute les tomates. Assaisonne la sauce avec du sel fin, du poivre, les herbes de Provence et le sucre. Laisse mijoter à feu doux durant environ 20 minutes puis réserve-la.
3. Pour la préparation des boulettes, écrase la gousse d'ail, retire le germe et hache-la finement. Dans le boulgour refroidi, ajoute l'œuf battu, la farine, les épices, le persil et la gousse d'ail hachée finement. Mélange le tout avec une spatule. Ajoute du sel et du poivre.
4. Avec tes mains lavées, forme des boulettes de la taille d'une balle de ping-pong. Dans une poêle huilée bien chaude, dépose les boulettes en les faisant dorer sur tous les côtés.
5. Verse la sauce tomate puis dispose délicatement les boulettes sur le dessus. Tu peux décorer avec les herbes aromatiques restantes.