

BOULETTES DE HARICOTS AZUKI

Source : lafeestephanie.com

Préparation : 20 mn – Repos : 30 mn – Cuisson : 15 mn

Ingrédients pour 16 boulettes :

- 225 g de haricots Azuki cuits
- 60 g de flocons d'avoine
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de concentré de tomates
- 1 c. à c. de paprika fumé
- sel et poivre
- huile d'olive pour la cuisson
- 2 c. à s. de farine
- 1 c. à s. de persil frais ciselé

Pour la sauce :

- 1 oignon
- 1 c. à s. de concentré de tomates
- 200 ml de bouillon de légumes
- 1 feuille de laurier ou 1 c. à c. de laurier en poudre
- huile d'olive
- 1 c. à s. de fécule + 2 c. à s. d'eau
- sel et poivre

Verser dans un mixeur les haricots, les flocons d'avoine, l'oignon et l'ail pelés, le concentré de tomate, le paprika, le sel et le poivre. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Prélever une cuillerée de farce et faire une boule avec les mains. Procéder ainsi jusqu'à épuisement de la farce. Réserver les boulettes au frais 30 minutes.

Chauffer une poêle huilée. Rouler les boulettes dans la farine et faire dorer dans la poêle bien chaude. Réserver les boulettes sur une assiette.

Préparer la sauce : dans la poêle, ajouter un peu d'huile et faire revenir un oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit tendre. Mélanger avec le concentré de tomate et verser le bouillon de légumes et le laurier. Porter à ébullition.

Dans un bol, mélanger la fécule avec 2 cuillères à soupe d'eau froide. Verser dans la poêle et laisser épaissir.

Insérer les boulettes dans la sauce et laisser mijoter quelques minutes. Saupoudrer de persil et servir avec du riz ou une bonne purée maison.

Il est possible d'ajouter lors de la confection des boulettes des légumes coupés en petits dés (champignons, carottes...).

CARRES AU CITRON

Source : labonnegraille.blogspot.com

J'ai modifié la recette en remplaçant le beurre par de la purée d'amandes et la farine par des pois chiches cuits et mixés... J'ai également diminué la quantité de sucre...

Ingrédients :

Pour la pâte biscuité :

- 125 g de purée d'amandes
- 150 g de pois chiches cuits, séchés et mixés
- 40 g de sucre glace

Pour la pâte citron :

- 120 g de sucre en poudre
- 35 g de pois chiches cuits, séchés et mixés
- 3 œufs
- 2 citrons râpés en zestes
- le jus de 2 citrons

Pour la déco :

- sucre glace (facultatif)

Commencer par préparer la pâte biscuitée :

Dans un saladier, mélanger la purée d'amandes avec les pois chiches mixés et le sucre glace.

Dans un moule carré, tapisser le fond de papier sulfurisé. Etaler ensuite la pâte biscuitée avec la main. Egaliser en appuyant avec les doigts, il faut que le tout soit bien réparti de manière homogène et jusqu'aux bords.

Enfourner à 180° pendant 15/20mn, jusqu'à ce que le dessus soit un peu doré.

Pendant la cuisson, préparer l'appareil au citron :

Mélanger les pois chiches mixés, les oeufs, le sucre en poudre et les zestes ainsi que le jus des deux citrons.

Verser cet appareil sur le biscuit encore chaud qui sort du four.

Remettre au four pendant 15/20mn.

Laisser refroidir avant de couper en petits carrés. Saupoudrer éventuellement de sucre glace.