



RECETTE
DE BOULETTE

de base

VANESSA

RECETTE DE BOULETTE DE BASE

PORTIONS: 4

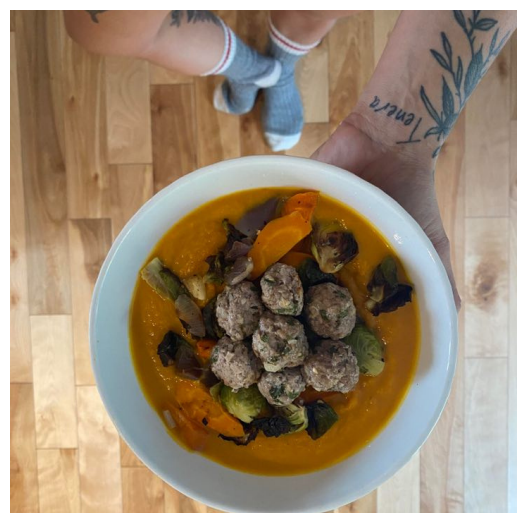
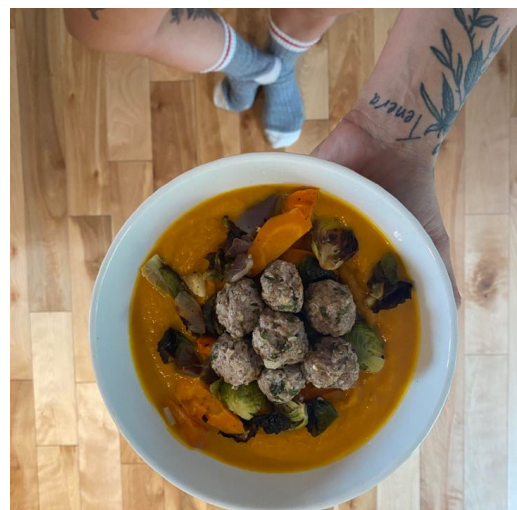
TEMPS DE PRÉPARATION: 45 MINUTES

INGRÉDIENTS:

2 PETITS PAQUETS DE VIANDE HACHÉE
UNE BONNE POIGNÉE D'HERBES FRAÎCHES
2-3 GOUSSES D'AIL
1 OIGNON EN DÉS
SEL & POIVRE

DIRECTIONS

1. On mixe TOUT ensemble
2. Façonner des boulettes
3. Mettre au four a 375 entre 20-25 minutes



Vanessa's tips

- POUR UNE RECETTE UN PEU PLUS ASIATIQUE AJOUTE DU GINGEMBRE FRAIS, ET UN BRIN DE SAUCE SOYA ET HÉSITE PAS POUR LA CORIANDRE FRAICHE.
- J'AIME METTRE DU CHOU, DU CHOU KALE... 5-6 GROS CHAMPIGNONS BLANC EN PETIT MORCEAU (CEUX-CI DONNERONT BEAUCOUP DE "JUS" AUX BOULETTES... ALORS PROMIS ELLES NE SERONT PAS SÈCHES
- TU POURRAIS AUSSI UTILISER N'IMPORTE QUELLE NOIX, FRUITS FRAIS OU SÉCHÉS, NOIX DE COCO OU GRAINES.

« J'AIME LES SERVIR SUR DES PÂTES, EN SALADE, SUR UN POTAGE, DANS UN WRAPS...

»