



Julie Zyromski

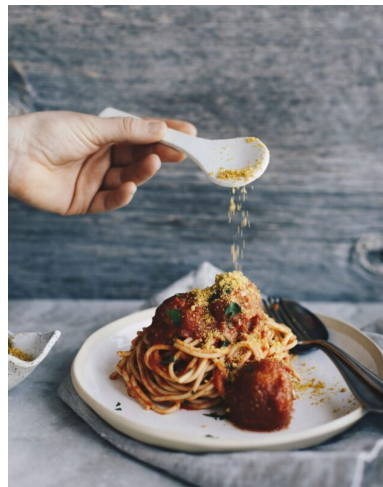
Boulettes aux noix de maman

Portions: 20 boulettes

Préparation: 35 minutes

Cuisson: 45 minutes

8



Ingrédients

Pour la sauce

- 1 oignon, en petits dés
 - 2 gousses d'ail, hachées
 - 80 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive extra vierge
 - 680 ml (1 bouteille) de coulis de tomates (passata)*
- *Si vous aimez vos pâtes avec beaucoup de sauce, vous pouvez doubler la quantité de passata.

Pour les boulettes

- 90 g (3/4 tasse) de graines de tournesol
- 90 g (3/4 tasse) d'arachides crues
- 75 g (1/2 tasse) de noix de cajou
- 4 gousses d'ail
- 225 g (1 1/2 tasse) de chapelure
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
- 4 oeufs

Étapes

Pour la sauce

1. Dans une grande casserole, faire suer les oignons et l'ail dans l'huile d'olive à feu très doux jusqu'à ce qu'ils soient très tendre.
2. Ajouter la passata et laisser mijoter pendant que vous préparez les boulettes.

Pour les boulettes

1. Au robot culinaire, pulvériser toutes les noix avec l'ail.
2. Une fois les noix bien broyées, ajouter les autres ingrédients et pulvériser à nouveau pour obtenir une pâte homogène.
3. Transférer dans un bol et vérifier la texture, la pâte devrait coller ensemble. Si la pâte n'est pas assez collante, ajouter un peu d'eau et mélanger à nouveau.
4. Façonner 20 boulettes et les ajouter à la sauce.
5. Couvrir et cuire à feu très doux pendant 20 minutes sans brasser.

Servir avec des spaghetti et du parmesan ou tel quel!