



Boulettes aux noix de maman

Portions: 20 boulettes

Préparation: 35 minutes

Cuisson: 45 minutes

8

V

VEG

SL



Ingédients

Pour la sauce

1 oignon, en petits dés
2 gousses d'ail, hachées
80 ml ($\frac{1}{3}$ 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 ($\frac{3}{4}$ tasse) de graines de tournesol
90 g ($\frac{3}{4}$ tasse) d'arachides crues
75 g ($\frac{1}{2}$ tasse) de noix de cajou
4 gousses d'ail
225 g (1 $\frac{1}{2}$ 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!