

BOULETTES DE VIANDES SANS VIANDE

100g de chapelure (pain dur)

100g de gruyère (ou parmesan)

25g de poudre d'amande (ou noisette)

1 gros oignon coupé finement

2-3 gousses d'ail

3 œufs

1 cuillère à soupe de sauce soja

sel poivre

Mélanger bien le tout.

Former des boules avec les mains de la taille désirée (plus elles sont grosses plus elles mettent du temps à cuire ensuite)

Les faire frire dans un bon centimètre d'huile jaune.

Servir avec une sauce tomate.

VARIANTES avec la même base:

STEACK VÉGÉTARIENS

Au lieu de former des boules, faites des galettes plates, faire frire.

En Hamburger par exemple...

FARCES

Utiliser la préparation en tant que farce.

Pour des légumes par exemple : tomate, courgettes, butternut...