



Boulettes de pois chiches caramélisées

★★★★★

De délicieuses boulettes végétales caramélisées

Type de plat

Plat principal

Cuisine

Asiatique

Temps de préparation 20 minutes

Temps de cuisson 15 minutes

Portions 4 personnes

Calories 361kcal

Ingrédients

- 400 g pois chiche cuits
- 2 cuillère à soupe flocons d'avoine
- 1 oignon rouge
- 1 gousse ail
- 1 brin menthe fraîche
- 1 cuillère à café cumin

Pour la sauce

- 3 cuillère à soupe sauce soja
- 2 cuillère à soupe sauce soja sucrée
- 1 cuillère à soupe sauce barbecue
- paprika fumé

Pour l'accompagnement

- 200 g riz basmati

Instructions

1. Préchauffez votre four à 210°C.
2. Epluchez l'oignon puis coupez-le en 6. Pelez et dégermez la gousse d'ail.
3. Mettez dans votre mixeur: les pois chiche, les flocons d'avoine, l'oignon rouge, la gousse d'ail et quelques feuilles de menthe. Ajoutez 3 càs d'huile d'olive, 1 càc de paprika fumé, 1 càc de cumin, salez et poivrez. Mixez jusqu'à obtention d'une texture homogène.
4. Formez des boulettes de taille égale et déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourez pour 15 minutes.
5. Pendant ce temps, préparez le riz basmati selon les indications du paquet.
6. En parallèle, préparez la sauce: mélangez 2 càs d'huile d'olive, 3 càs de sauce soja salée, 2 càs de sauce soja sucrée, 1 càc de sauce barbecue et 1 càc de paprika fumé.
7. Mettez la sauce dans une poêle et portez à frémissement, ajoutez les boulettes, mélangez pour bien enrober et servez aussitôt.