



BOULETTES MAROCAINES VÉGÉS, SAUCE TOMATE À LA HARISSA

Portions 4 à 6

Préparation 35 minutes

Cuisson 26 minutes

Congélation oui

Particularités

La texture de ces boulettes est à faire rêver!! Et la sauce tomate à la harissa vient relever le tout. C'est vraiment bon! Un gros merci à Margaux pour cette création.

INGRÉDIENTS

Sauce tomate à la harissa

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce piquante harissa
- 2 tasses (500 ml) de coulis de tomates (passata)
- 1 c. à thé (5 ml) de sucre
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel

Boulettes marocaines végés

- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon blanc, haché finement (environ 1 1/2 tasse/205 g)
- 1 petite aubergine, en petits dés (2 tasses/500 ml)
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 boîte de 398 ml de lentilles, bien rincées et égouttées
- 2/3 tasse (80 g) de chapelure sans gluten ou ordinaire
- 1/3 tasse (30 g) de flocons d'avoine à cuisson rapide sans gluten ou ordinaires
- 4 dattes, en petits dés
- 1 oeuf
- 1 c. à thé (5 ml) de coriandre moulue
- 1 c. à thé (5 ml) de paprika
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de cumin moulu
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de paprika fumé
- 3/4 c. à thé (3,75 ml) de sel
- Poivre, au goût
- Huile d'olive, pour la cuisson
- 1/2 tasse (20 g) de persil frais haché, pour garnir

PRÉPARATION

Sauce tomate à la harissa

1. Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-élévé et cuire l'ail 2 minutes, en brassant souvent. Ajouter la harissa, le coulis de tomates, le sucre et le sel, et laisser mijoter 6 minutes, en brassant à l'occasion. Réserver.

Boulettes marocaines végés

1. Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-élévé et cuire l'oignon et l'aubergine 10 minutes, en brassant souvent. Ajouter l'ail et cuire 2 minutes.
2. Transférer le mélange d'aubergine dans un mélangeur avec le reste des ingrédients des boulettes, sauf l'huile pour la cuisson et le persil. Pulser jusqu'à l'obtention d'une texture semi-lisse. Transférer le mélange dans un bol.
3. Avec les mains légèrement mouillées (le mélange collera moins), former des boulettes de la grosseur d'une balle de golf.
4. Dans la même poêle antiadhésive, ajouter de l'huile pour la cuisson et cuire les boulettes à feu moyen-élévé de 6 à 8 minutes, en les tournant souvent. Ajouter de l'huile au besoin. Réserver

Assemblage

1. Répartir la sauce dans des assiettes creuses, ajouter quelques boulettes et garnir du persil.

Bon à Savoir