



Entrée

BOULETTES DE TABOULÉ, YAOURT CITRONNÉ



Côté conserves

1 boîte de taboulé
(garniture : 390 g - semoule : 135 g)

Chez l'épicier

1 œuf
2 cuillerées à soupe de menthe et persil, ciselés
10 amandes mondées
100 g de farine
Huile d'arachide
Sel, poivre

Pour servir :

2 yaourts nature
1 brin de menthe
1 citron bio

Préparation

- Préparez le taboulé comme indiqué sur l'emballage. Ajoutez l'œuf, les herbes et 1 cuillerée à soupe de farine.
- Hachez grossièrement les amandes au robot ou au couteau sur une planche et ajoutez-les à la préparation. Mélangez bien, salez légèrement, poivrez et formez des boulettes de la taille d'une noix. Réservez 1 h ou plus au réfrigérateur.
- Retirez les boulettes du froid et roulez-les dans la farine restante, en les secouant pour en éliminer l'excédent.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle sur au moins 5 cm d'épaisseur. Plongez-y les boulettes – par petites quantités, elles ne doivent pas se chevaucher – et laissez-les cuire 3 à 4 mn, en les faisant rouler dans l'huile chaude, jusqu'à ce qu'elles soient uniformément dorées. Retirez-les avec une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant.
- Préparez la sauce : rincez le citron, épongez-le et râpez la moitié de son zeste dans un bol. Ajoutez le yaourt, les feuilles de menthe en les ciselant, sel et poivre. Coupez le citron en deux et ajoutez quelques gouttes de jus dans le yaourt. Mélangez.
- Servez les boulettes chaudes, tièdes ou à température ambiante et plongez-les dans le yaourt avant de les déguster.

PDF

Recette HD
disponible sur demande

Disponible sur
App Store

ANDROID APP SUR
Google play

Pour plus de recettes,
téléchargez notre application «La Conserve»

f

Suivez nous
sur Facebook



LA CONSERVE

ELLE N'A PAS FINI DE VOUS ÉTONNER