

Boulettes végétariennes aux champignons forestiers

1 boîte de pois chiches ou de lentilles brunes (540ml) bien égouttés

1 petit oignon coupé en quatre

1 carotte moyenne coupée en gros morceaux

2 œufs légèrement battus

½ sachet de biscuits soda écrasés (ou 1 tasse de craquelins)

1 à thé de relish ou autre condiment

2 c. à table de ketchup, sauce BBQ ou à pizza

1 c. à thé de curcuma

1 c. à thé de clou de girofle

1 à 2 c. à table de poudre de champignons forestiers

Thym, basilique

Sel aromatisé et poivre au goût

Hacher les trois premiers ingrédients au robot culinaire

Ajouter les œufs, puis les autres ingrédients / Bien mélanger

Façonner des boulettes du diamètre désiré

N.B. Les boulettes ne rétrécissent pas à la cuisson

Cuire sur une surface plane enduite de beurre ou margarine sur feu modéré. Les boulettes doivent être légèrement grillées

Rajouter un peu de beurre ou margarine lorsque retournées

Déguster sur pain favori et rajouter champignons grillés, si désirés