

BOULETTES DE LEGUMES

Facile	Coût faible
Préparation : 30 minutes	Cuisson : 30 minutes
Pour 4 personnes	1 saladier et 1 cocotte

Ingrédients :

1 litre de bouillon (porc ou poule)*
2 tartines de pain très sec
1 poireaux*
Feuilles de blettes*
1 chou vert*
4 oeufs**
Beurre
Farine*
Sel*
Poivre*

Préparation :

1 - Faire fondre un peu de beurre.
2 - Couper le chou, le poireau et les feuilles de blette en petits morceaux.
3 - Couper le pain en dés et l'ajouter aux légumes dans un saladier ; mélanger.
4 - Ajouter les oeufs et bien remuer.
5 - Incorporer le beurre, la farine, le sel et le poivre.
6 - Faire des boules de farce de la taille d'une pêche et les rouler dans un peu de farine.
7 - Faire chauffer le bouillon dans une cocotte et y placer les boulettes puis faire cuire 30 minutes environ.

* Produits disponibles dans votre Panier Bio

** Produits disponibles chez Panier Naturel