

PRÉPARATION : 60 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

4 PORTIONS



BOULETTES VÉGÉTARIENNES

INGRÉDIENTS

Boulettes*

340 g de tofu ferme ou extra-ferme, égoutté

$\frac{3}{4}$ de tasse de chapelure panko

$\frac{1}{4}$ tasse d'oignon haché

3 œufs

2 gousses d'ail

3 c. à soupe de basilic frais (ou 2 c. à thé de fines herbes italiennes séchées)

2 c. à thé de sauce soya réduite en sel

2 c. à thé de vinaigre balsamique

1 c. à thé de poudre d'ail

Poivre noir moulu, au goût

2 c. à soupe d'huile d'olive

Mélange de légumes pour la sauce

2 poivrons rouges (2 tasses)

1 gros oignon (1 tasse)

1 branche de céleri ($\frac{1}{2}$ tasse)

1 carotte moyenne ($\frac{1}{2}$ tasse)

3 gousses d'ail

2 c. à soupe d'huile d'olive

Sauce

1 tasse de bouillon de poulet sans sel ajouté

2 c. à soupe de ketchup

1 c. à soupe de vinaigre balsamique

1 c. à thé de poudre d'ail

$\frac{1}{2}$ c. à thé de paprika

$\frac{1}{4}$ de c. à thé de chili broyé (facultatif)

Pâtes

2 tasses de pâtes blanches sèches

* Tous les ingrédients doivent être finement hachés.

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 400 °F. Tapiser une plaque de cuisson de papier parchemin.
- 2 *Boulettes végétariennes* : Avec les mains, presser et éponger le bloc de tofu pour enlever l'excès de liquide. Placer les morceaux de tofu dans le robot culinaire et hacher jusqu'à l'obtention d'une texture de viande hachée.
- 3 Ajouter tous les autres ingrédients dans le robot, sauf l'huile d'olive. Hacher jusqu'à l'obtention d'une pâte.

Valeur nutritive

PAR PORTION

$\frac{1}{4}$ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

2 $\frac{1}{2}$ éq. protéine + 3 $\frac{1}{2}$ éq. féculent + 1 éq. légume

Calories	658 Kcal
Protéines	31 g
Glucides	73 g
Fibres	6 g
Lipides	27 g
Gras saturés	4 g
Cholestérol	140 mg
Sodium	286 mg
Potassium	670 mg
Phosphore	442 mg

Source très élevée de fibres

- 4 Former de petites boulettes en prélevant 1 c. à soupe de mélange par boulette (environ 40 au total). Déposer les boulettes sur la plaque de cuisson et les badigeonner d'huile d'olive.
- 5 Enfourner et cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur.
- 6 *Mélange de légumes pour la sauce* : Mettre tous les ingrédients à l'exception de l'huile d'olive dans le robot culinaire. Hacher jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée (plus ou moins lisse, au goût).
- 7 Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen vif et faire revenir le mélange de légumes environ 10 minutes.
- 8 *Sauce* : Pendant ce temps, dans un bol, mélanger le bouillon de poulet, le ketchup et les autres ingrédients de la sauce.
- 9 Ajouter la sauce (étape 8) et légumes (étape 7) et réduire à feu moyen. Couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes.
- 10 Cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage.
- 11 Servir les boulettes sur les pâtes, nappées de sauce.

Astuce : Congelez les boulettes cuites restantes. Réchauffez-les au four ou au micro-ondes et ajoutez-les à une sauce ou à une soupe.