

Légumes secs

Boulettes de "viande" végétariennes à la sauce tomate rôtie


5h

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

4h

CUISSON

0

REPOS

417

CALORIES

 Ingrédients
pour 10 personnes

**Ingrédients pour les
tomates rôties**

10 **Tomate(s)**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 branche(s) **Thym**
 1 branche(s) **Romarin**
 1 c. à café **Origan séché**
 1 pincée(s) **Sel**
 1 pincée(s) **Poivre**
 150 g **Gros sel**

**Ingrédients pour la
sauce tomate**

800 g **Tomate(s)
concassée(s)**
 50 cl **Eau**
 120 g **Tomates séchées**
 120 g **Tomates séchées**
 120 ml **Vin blanc**
 120 ml **Vin rouge**
 1 **Oignon(s)**
 5 **Echalote(s)**
 1 **Carotte(s)**

Étape 1

Préparation des tomates rôties

- 1 Préchauffer le four à 150°C (Th. 5). Couper en deux les tomates fraîches.
- 2 Ciseler finement le thym, le romarin et l'origan.
- 3 Dans un saladier, mélanger l'huile d'olive, la moitié du thym, du romarin et de l'origan ciselé. Ajouter du sel et du poivre noir moulu.
- 4 Ajouter les tomates fraîches au saladier, les enrober d'épices.
- 5 Saupoudrer du gros sel sur une plaque allant au four, placer les tomates dessus.
- 6 Faire rôtir les tomates pendant deux heures, jusqu'à ce qu'elles soient partiellement desséchées.
- 7 Laisser refroidir les tomates. Les retirer de la plaque et enlever le gros sel. Les mettre de côté dans un saladier.

Étape 2

Préparation de la sauce tomate

- 1 Couper en dés de 2 cm la carotte, le poireau, l'oignon et

les échalotes. Emincer le céleri-branche, peler et hacher l'ail.

- 2 Faire chauffer une casserole sur feu vif. Verser l'huile d'olive. Ajouter les oignons, les échalotes et les carottes, faire sauter pendant 5 minutes.
- 3 Ajouter le céleri-branche et faire suer pendant trois minutes. Puis ajouter les poireaux et l'ail.
- 4 Faire revenir le tout jusqu'à caramélisation. Ajouter une pincée de sel et une pincée de poivre.
- 5 Ajouter le sucre. Le laisser fondre pendant quelques minutes, puis ajouter le vinaigre de vin blanc. Faire réduire le liquide à sec.
- 6 Ajouter le reste de thym, romarin, et origan ciselés, puis les cubes de bouillon de légumes.
- 7 Ajouter les tomates séchées en conserve et les vins. Réduire à nouveau le liquide à sec.
- 8 Mettre les tomates concassées sur une planche, les hacher finement au couteau.
- 9 Ajouter dans la casserole les tomates concassées et les tomates rôties.
- 10 Ajouter de l'eau. Faire mijoter sur feu doux pendant une heure, en remuant toutes les 5 minutes pour éviter que la sauce ne colle au fond de la casserole.
- 11 Efeuiller et laver le basilic. L'ajouter à la sauce. Mixer la sauce.
- 12 Rectifier l'assaisonnement avec du sel, du poivre, de la sauce Worcestershire végétane, du vinaigre balsamique et de la sauce Tabasco.

Étape 3

Préparation des boulettes de "viande" végétariennes

- 1 Monter la température du four à 175 °C (Th. 5-6).
- 2 Hacher finement la carotte, le céleri-branche, le poireau, l'oignon blanc et les échalotes. Emincer l'ail.
- 3 Faire chauffer une casserole sur feu vif. Ajouter l'huile d'olive, puis les oignons, les échalotes et les carottes. Faire revenir pendant 5 minutes.
- 4 Ajouter le céleri-branche, faire sauter pendant trois minutes. Puis ajouter les poireaux et l'ail. Faire revenir le tout jusqu'à caramélisation.
- 5 Ajouter une pincée de mélange d'épices cajun, de paprika fumé, de sel et de poivre.
- 6 Ciseler le thym, le romarin et l'origan. Les ajouter au mélange.
- 7 Baisser le feu. Ajouter un peu de sauce tomate rôtie, la sauce barbecue et la moutarde.
- 8 Réduire jusqu'à ce que la sauce devienne épaisse puis retirer du feu. La verser dans un saladier et laisser refroidir.
- 9 Ajouter dans le saladier les protéines végétales texturées, les lentilles, le riz, le basilic et le persil.
- 10 Fouetter les oeufs, les ajouter au mélange avec le panko.

2 branche(s) **Céleri-Branché**

1 **Poireau**

5 **Gousse(s) d'ail**

2 c. à soupe **Sucre semoule**

2 c. à soupe **Vinaigre de vin blanc**

2 c. à soupe **Huile d'olive**

2 c. à soupe **Vinaigre balsamique**

2 c. à soupe **Sauce Worcestershire**

2 **Bouillon cube de légumes déshydraté**

0.5 c. à café **Thym**

0.5 c. à café **Romarin**

0.5 botte(s) **Basilic**

2 ml **Tabasco**

1 g **Origan frais**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Ingrédients pour les boulettes de "viande"

450 g **Protéines végétales texturées**

140 g **Riz complet (brun)**

140 g **Lentilles vertes du Puy**

1 **Carotte(s)**

80 g **Sauce tomate**

1 **Poireau**

1 **Céleri-Branché**

1 **Oignon(s)**

5 **Echalote(s)**

1 unité(s) entière(s)

Oeuf(s) entier(s)

35 g **Panko**

5 **Gousse(s) d'ail**

2 c. à soupe **Huile d'olive**

2 c. à soupe **Basilic**

2 c. à soupe **Persil plat**

1 c. à soupe **Sauce barbecue**

1 c. à soupe **Moutarde**

0.25 c. à café **Epice cajun**

0.5 c. à café **Paprika**

0.5 c. à café **Romarin**

0.5 c. à café **Thym**

1 g **Origan frais**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Ingrédients pour la cuisson des boulettes

1 c. à soupe **Huile d'olive**

- 11 Si le mélange est trop sec, ajouter de l'oeuf. S'il est trop mouillé, ajouter du panko.
- 12 Gouter le mélange et rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre si nécessaire.
- 13 Confectionner des boulettes avec le mélange.

Étape 4

Dressage

- 1 Faire chauffer une poêle avec une cuillère à soupe de huile d'olive. Faire frire les boulettes de viande végétariennes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- 2 Puis les verser dans un plat à four. Terminer la cuisson au four pendant dix minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
- 3 Servir chaud avec la sauce de tomates rôties, des spaghetti, des herbes et du pain à l'ail.