

Confiseries, friandises, chocolats

Boulette "boost" à la chlorelle



15 min 15 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

142

CALORIES

Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour la pâte

20 **Pruneau(x)**
30 g **Autre algue**
2 c. à soupe **Graine(s) de lin**

Ingrédients pour l'enrobage

40 g **Graines de sésame**

Étape 1

Préparation de la pâte

- 1 Mettre les pruneaux dans le mixeur.
- 2 Ajouter les graines de lin, mixer.
- 3 Ajouter la chlorelle, mixer à nouveau.
- 4 Stopper le mixeur, l'ouvrir et passer une spatule sur les bords du mixeur pour ramener la pâte vers le centre. Puis mixer à nouveau.

Étape 2

Façonnage des boulettes

- 1 Prendre un peu de pâte entre les mains, la rouler pour former une boule.
- 2 La chlorelle peut avoir une odeur assez forte, aussi il est préférable de préparer des boulettes de petite taille.
- 3 Poser les boulettes dans une assiette garnie de graines de sésame et bien les enrober. Réserver sur une assiette.
- 4 Procéder de la même façon avec le reste de pâte.

Étape 3

Dressage

- 1 Après s'être lavé les mains, rouler à nouveau les boulettes. Déguster.