

Boulettes de légumes Scandinave, crème onctueuse au bouillon de légumes, purée de céleri-rave et pommes de terre

Recette pour 4 personnes

Description

Toutes les saveurs des légumes dans une seule boulette, généreusement enveloppée de sa sauce onctueuse.

L'astuce du chef

Les boulettes peuvent être gardées au congélateur, faites-en des provisions!

Ingrédients

Boulettes

- 0.25 Tasse(s) Quinoa
- 3 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 2 Unité(s) Échalote française
- 2 Gousse(s) Ail
- 1 Unité(s) Carotte
- 1 Branche(s) Céleri-branche
- 1 Boite(s) Pois chiche (540 ml)
- 0.75 Tasse(s) Chapelure japonaise (panko)
- 4 Branche(s) Persil plat
- 1 Branche(s) Estragon
- 0.50 Tasse(s) Parmesan râpé
- 1 Unité(s) Oeuf entier

- Sel et poivre

Sauce crémeuse

- 0.50 Cuil. à thé Quatre épices en poudre
- 2 Cuil. à soupe Farine
- 375 Ml Bouillon de légumes
- 125 Ml Crème 35% à cuisson

- Sel et poivre

Purée céleri-rave, pommes de terre

- 1 Unité(s) Céleri-rave
- 2 Gros(se)(s) Pommes de terre yukon gold
- 80 Ml Lait
- 2 Cuil. à soupe Beurre
- 0.25 Cuil. à thé Noix de muscade

- Sel et poivre

Finition

- 4 Branche(s) Persil

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **60.00 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **375.00 F°**

Mise en place

Rincez et égoutter le quinoa, Épluchez et ciseler finement les échalotes française.

Préparez un bouillon de légumes, gardez-le au chaud.

Épluchez et hacher finement les ails, Hachez la branche de céleri, Épluchez et râper la carotte.

Égouttez et rincer les pois chiches. hachez le persil et l'estragon.

Éfeuillez le persil (finitions).

Boulettes

Fabrication

Déposez le quinoa dans une casserole, versus dessus le double de volume d'eau froide. (Quinoa 1/4 tasse pour 1/2 tasse d'eau). Portez le tout à ébullition, puis, baissez de moitié le feu, couvrir et cuire 12 à 15 minutes. Retirez du feu et laisser tiédir.

Pendant ce temps, dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen, ajoutez les échalote, l'ail, la carotte et le céleri branche. Laissez cuire 4 à 5 minutes, ensuite débarrasser dans une assiette et laisser tiédir.

Dans un robot coupe, déposez les pois chiche, la chapelure de panko, les herbes, le Parmesan, l'oeuf et la moitié des quatres épices, salez et poivrer. Faites tourner pour obtenir une préparation lisse, rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Dans un bol, réunissez les trois préparations et mélanger délicatement.

Il ne vous reste plus qu'à façonner les boulettes (aidez-vous d'une cuillère à boule de glace). vous devriez pouvoir faire 24 boulettes.

Cuisson

Dans une poêle chaude avec de l'huile, restez sur un feu moyen, saisir les boulettes de toute part.

Les réserver par la suite, vous pourrez les passer dans un four avant le service si vous le souhaitez.

Sauce ontueuse

Dans la même poêle, déposez la farine, remuez avec une cuillère en bois, vous allez cuire un peu cette dernière pour la torréfier. (30 secondes)

Ajoutez le bouillon de légume, mélangez à l'aide d'un fouet, ajoutez le reste des quatres épices.

Une fois à ébullition, ajoutez la crème, laissez mijoter durant 5 minutes.

Purée de céleri-rave et pommes de terre

Une fois épluché et couper en cube, recouvrir le céleri et les pommes de terre d'eau froide et salée, portez le tout à ébullition, continuez la cuisson jusqu'à qu'elle soit complétée.

Comptez environ 20 à 25 minutes suivant la grosseur des cubes, ensuite les égoutter.

Passez le tout au tamis (purée), Sur le feu avec une cuillère en bois, ajoutez le lait (chaud), le beurre et la muscade.

Assaisonnez de sel et poivre, goûtez.

Montage

Déposez la purée dans une assiette, dessus, déposez les boulettes (5 à 6) dessus, nappez de la sauce ontueuse et crémeuse.

Déposez des feuilles de persil ici et là en guise de finition.

Bon appétit!