

Boulettes végétariennes aux blettes, épinards et Ricotta, sauce tomate à la sauge

Recette pour 12 tapas

Description

Une façon originale de manger des boulettes en période de grande chaleur, avec simplicité et efficacité.

L'astuce du chef

Il est possible de servir la sauce tomate chaude ou froide, peut être en fonction du temps extérieur.

Ingrédients

Boulettes

- 1 Botte(s) Blettes
- 200 Gr Bébés épinards
- 500 Gr Ricotta
- 2 Gros(se)(s) Oeuf
- 70 Gr Parmesan râpé
- 2 Cuil. à soupe Chapelure japonaise (panko)
- 3 Cuil. à soupe Farine
- 1 Cuil. à thé Noix de muscade
- 5 Brin(s) Ciboulette

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Sauce tomate sauge

- 4 Unité(s) Tomates italiennes
- 1 Cuil. à thé Cassonade
- 1 Unité(s) Zeste(s) de citron
- 3 Feuille(s) Saugé
- 2 Cuil. à soupe Parmesan

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **60 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400 F°**

Mise en place

Lavez les tiges de blette, ébouillantez les et faites les revenir dans du beurre. Faites revenir les feuilles d'épinard dans une poêle avec de l'huile d'olive, attention la cuisson est rapide. Laissez bien évaporer l'humidité des deux cuisson, sur un papier absorbant. Vous pouvez les presser entre vos mains.

Râpez le Parmesan, émincez finement les feuilles de sauge.

Émincez finement la ciboulette.

Boulettes VG

Mélangez ensemble; la Ricotta, les oeufs, le parmesan, la Panko, la noix de Muscade, le sel et le poivre.

Ajoutez par la suite la blette bien égouttée et mélangez. Protégez d'un film alimentaire et réservez

au réfrigérateur 30 minutes.

Ensuite réalisez des boulettes entre vos mains humidifiées dans une eau froide. Suivant la grosseur, comptez deux à trois boulettes par personne.

Les réserver à nouveau au réfrigérateur avec un film alimentaire.

La sauce tomate

Coupez les tomates en gros dés, puis les passer au mélangeur. Ensuite déposez le tout dans une casserole à feu moyen avec un peu d'huile d'olive.

Ajoutez le sucre, les zestes de citron et la sauge émincée.

Laissez cuire durant 20 minutes environ.

Montage et finition

Dans un petit plat allant au four, déposez la sauce tomate au fond, déposez les boulettes sur la sauce et faites cuire 20 minutes au four. Laissez reposer 2 minutes avant de servir et parsemez un peu de ciboulette sur le dessus.

Bon appétit!