

## Recette de la semaine : Boulettes végétariennes

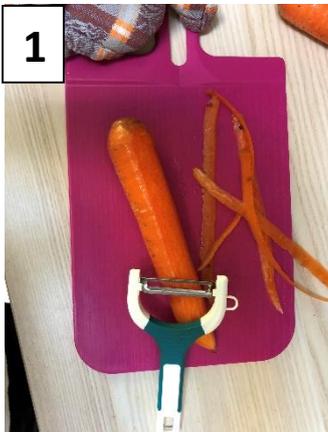


### **Ingrédients :**

- Chapelure
- 150g d'emmental
- 150g de riz
- 2x carottes
- 2 oignons de taille moyenne
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs
- 1 l de bouillon de légumes
- Huile d'olive

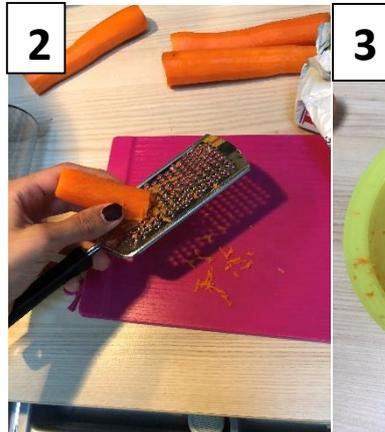
### **Matériel :**

- marmite
- poêle
- éplucheur
- Râpe
- Bole
- 2 assiettes



1

Pelez les carottes



2

3

Râpez les carottes avec une râpe.



4

Hachez finement les oignons et l'ail et ajoutez-les aux carottes



5

Ajoutez le fromage



6

Ajoutez les œufs et mélangez le tout bien. Mettez le bol à côté



7

Faites fondre du  
beurre dans la  
marmite



8

Lorsque le beurre a fondu, ajoutez le riz et  
faites-le frire brièvement.



9

Ajoutez le bouillon de  
légumes et faites  
cuire le riz pendant  
environ 15 minutes.



10

Ajoutez maintenant le  
mélange de légumes  
au riz et mélangez le  
tout.



11

Ajoutez de la  
chapelure pour que le  
mélange devienne un  
peu plus ferme.



12

Formez maintenant  
des boules avec vos  
mains



13

Mettez de la chapelure dans une  
assiette et faites-y rouler les boules  
avec précaution, puis mettez-les  
dans une autre assiette



14

Faites chauffer un peu  
d'huile dans une poêle et  
faites frire les boulettes  
des deux côtés dans la  
poêle pour qu'elles  
deviennent dorées/brunes.



**Nous vous souhaitons un bon appétit ! 🍴**