Boulettes semoule/quinoa et échalotes

Petite recette rigolote pour manger la semoule autrement, sous forme de boulettes panées ! Comme part de céréales dans votre plat, comme petite entrée avec salade et autres crudités ou comme apéro avec une sauce, vous pouvez les servir comme vous en avez envie !

Ingrédients :

- 300 g de semoule de blé
- 100 g de quinoa (facultatif si vous n'en avez pas ou n'aimez pas)
- 3-4 pommes de terres (moyenne ou petites)
- 2-3 poignées de farine (pas obligatoire)
- Chapelure (miettes de pain ou pain dur mixé marche très bien #zéro déchet)

Marinade :

- 4 échalotes
- 1 c-à-c de sel
- 1-2 pincée de poivre, et autres épices/condiments à votre goût (moutarde, muscade, curry, cannelle, etc.)
- 1 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-s d'eau

Remarques : Les dosages sont un peu imprécis, n'hésitez pas à modifier/améliorer la recette !

P-S : On vous le répète peut-être beaucoup mais c'est très important : il est (plus que) préférable de choisir des ingrédients cultivés près de chez vous, au moins en France, voire dans les pays limitrophes, et d'éviter les produits importés d'autres continents.

1) Cuisson

Faire cuire à l’eau les pommes de terre jusqu’à ce qu’elles s’écrasent bien (environ 20 min), baissez le feu lorsque l’eau bout.

Parallèlement, faire bouillir de l’eau pour cuire la semoule et le quinoa. Vous pouvez mélanger les deux, la semoule cuira plus longtemps mais cela vous facilitera les étapes suivantes.

2) Marinade

Émincez les échalotes et versez-les dans un bol contenant les autres ingrédients pour les faire mariner. Laissez reposer.

Préparez aussi à côté de vous un petit bol avec de la chapelure dedans qui servira pour l’étape suivante.

3) Formation des boulettes :

Lorsque les pommes de terre et la semoule/quinoa sont cuits (égouttez-les si besoin), mélangez-les tous ensemble avec la marinade et la farine (pas obligatoire mais utile si vous n’avez pas assez de pommes de terre). Écrasez bien les pommes de terre et continuez à mélanger jusqu’à ce que tout se tienne à peu près. Vérifier l’assaisonnement à ce moment et rajouter condiments et/ou épices si besoin.

Si la préparation est encore trop chaude, récupérez-en un peu avec 2
c-à-s pour former une boule. Ensuite, lorsqu’elle a un peu refroidi, roulez-la
dans votre main et, si elle se tient bien, roulez-la dans le bol de chapelure.

4) Passage à la poêle

Mettez la boule dans une poêle huilée sur le feu (doux) et faites

d’autres boulettes. Augmentez le feu pour bien saisir les boulettes réalisées,
et en parallèle, vous pouvez continuer à en faire d’autres pendant la cuisson
de la première série.

Retournez régulièrement les boulettes pour les dorer de tous les côtés,
puis stoppez la cuisson à la poêle lorsqu’elles sont à votre goût. Vous n’avez
plus qu’à déguster !

Bon appétit !