



LINGUINE AUX BOULETTES CAROTTES-NOIX

40 MIN.
DE PRÉP.

40 MIN.
EN TOUT

733 KCAL
PAR PERSONNE

① Végétarien, Sans lactose, saine et équilibrée | Lipides: 34 g, Glucides: 77 g, Protéines: 24 g par personne

① Recommandé par: Raquel de l'équipe FOOBY

IL VOUS FAUT POUR 4 PERSONNES

Masse aux carottes

500 g	de carottes
1	oignon
1 cs	d'huile d'olive
¼ cc	de sel
½ dl	d'eau
80 g	de cerneaux de noix
60 g	de parmesan râpé
1	œuf
3 cs	de chapelure

Cuisson des boulettes

huile pour la cuisson

Linguine

1	gousse d'ail
1	piment rouge
1 bouquet	de persil plat
350 g	de pâtes (linguine p. ex.)
	eau salée frémissante
3 cs	d'huile d'olive

VOICI COMMENT FAIRE

Masse aux carottes

Couper les carottes en morceaux d'env. 1 cm, hacher grossièrement l'oignon.

Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire suer brièvement les carottes et l'oignon, ajouter l'eau, saler et laisser cuire à couvert pendant env. 10 min., jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer le couvercle, laisser les carottes refroidir.

Mixer grossièrement les carottes, les cerneaux de noix et le fromage par portions. Ajouter l'œuf et mélanger. Diviser la masse en 20 portions, former des boulettes, puis les passer dans la chapelure.

Cuisson des boulettes

Préchauffer le four à 80 °C. Faire chauffer un peu d'huile dans la même poêle et y faire dorer les boulettes de toutes parts par portions pendant env. 10 min. Les sortir et les réserver dans le four chaud.

Linguine

Couper l'ail en fines lamelles, épépiner le piment et le hacher fin, ciseler le persil.

Faire cuire les pâtes al dente dans l'eau bouillante salée. Réserver env. 1 dl de l'eau de cuisson, égoutter les linguine. Faire chauffer l'huile dans la même poêle, y faire suer l'ail et le piment pendant env. 5 min. Ajouter les pâtes, l'eau de cuisson réservée et le persil, mélanger. Servir les linguine avec les boulettes aux carottes.

FOOBY

WE LOVE FOOD

BON À SAVOIR



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/19196/