



Boulettes à l'Espagnole

- © Nb de portions : 10 adolescents / Adultes / Personnes âgées en portage à domicile
- 🍽️ Poids portion recommandé : 250 à 300g de plat composé
- 🕒 Temps de cuisson : 35 min • Temps de préparation : 15 min

PROGRESSION

Faire revenir les oignons et les poivrons dans une sauteuse avec 5cl d'huile d'olive. Mouiller le tout avec 1/4 du bouillon de légumes et les épices à paëlla. Cuire à l'étuvé. Après cuisson, assaisonner et débarrasser dans un bac inox.

Porter à ébullition le bouillon de légumes restant. Ajouter 5cl d'huile d'olive hors du feu. Mettre dans un bac gastro et versez en pluie la semoule de couscous. Mélanger aussitôt. Couvrir 5 mn, ajouter le beurre et égrener. Réserver.

Faire revenir l'ail haché sans coloration dans une casserole avec 10cl d'huile d'olive. Ajouter les quartiers de tomate. Ajouter le concentré de tomate et le sucre puis laisser mijoter à couvert. En fin de cuisson, mixer le tout, assaisonner. Réserver.

Marquer rapidement les boulettes à la sauteuse avec un peu d'huile d'olive et finir la remise en température, couvert, feu moyen. Réserver.

Dans une assiette, déposer les boulettes, ajouter la semoule et la garniture espagnole. Terminer par un trait de sauce.

INGRÉDIENTS

- 1,25Kg Boulettes à la tomate SOJASUN (10 boulettes / portion)
- 700g Poivrons rouges et verts surgelés
- 250g Oignons surgelés
- 900g Bouillon de légumes
- 450g Semoule couscous
- 50g Beurre
- 30g Huile d'olive
- 1g Épices à paëlla
- 300g Tomates en quartier surgelées
- 50g Ail haché surgelé
- 50g Concentré de tomate
- 20g Sucre en poudre
- Sel, poivre QS



Valeurs énergétiques et nutritionnelles

Boulettes à l'Espagnole	Protides	Lipides	Glucides	KJ
Valeurs pour 100g	7.1g	6.0g	9.7g	515.3
Valeurs pour 1 portion de 330g	23.5g	19.9g	32.1g	1700.6