



Catégorie GEMRCN
peut être considéré
comme un plat protidique
+ accompagnement



Boulettes Party

- © Nb de portions : 10 adolescents / Adultes / Personnes âgées en portage à domicile
- 🍴 Poids portion recommandé : 100 à 120 g de denrée protidique
- 🕒 Temps de cuisson : 2 min • Temps de préparation : 15 min

PROGRESSION

Passer les boulettes à la friteuse 160°C.
Réserver.

Réaliser la sauce fromage blanc en incorporant l'échalote hachée, la ciboulette ciselée et assaisonner. Réserver.

Ajouter le tabasco au ketchup. Réserver.

Dans un saladier déposer la salade jeune pousse. Ajouter la betterave coupée en fine julienne et la carotte râpée. Assaisonner et ajouter les croûtons dorés. Mélanger.

Dans une assiette, disposez la salade, les boulettes et les deux sauces dans des petits ramequins individuels. L'esprit est de tremper les boulettes dans les sauces.

INGRÉDIENTS

- 1,25Kg Boulettes à la tomate SOJASUN (10 boulettes / portion)
- 500g Salade jeunes pousses
- 10g Betterave cuite 5^{ème} gamme
- 10g Carottes râpées 4^{ème} gamme
- 500g Fromage blanc nature VRAI
- 100g Echalotes surgelées
- 30g Ciboulette
- 500g Ketchup
- 100g Vinaigrette
- 30g Croûtons
- Tabasco QS
- Sel, poivre QS



Valeurs énergétiques et nutritionnelles

Boulettes Party	Protides	Lipides	Glucides	KJ / kcal
Valeurs pour 100g	9.2g	5.9g	9.0g	535.4 / 128.0
Valeurs pour 1 portion de 300g	27.9g	17.9g	27.4g	1622.3 / 388.1