

Boulettes de viande inavouables – IG bas

Ingrédients pour une 30aine de boulettes :

- 500 g de chou blanc
- 1 càc de bicarbonate de soude
- 2 oignons
- un peu d'huile d'olive pour la poêle
- 2 càs de basilic ciselé
- 2 gousses d'ail hachées
- 110 g de son d'avoine
- 150 g de fromage de chèvre rapé
- 200 g de jambon cru
- 2 œufs
- 350 g de bœuf haché bio à 5% de MG
- sel rose de l'Himalaya, poivre 5 baies
- sauce provençale (facultatif)



Émincer le chou, le faire blanchir 5 minutes à l'eau bouillante additionnée de bicarbonate, refroidir aussitôt et réserver.

Émincer l'oignon et le faire revenir à la poêle dans de l'huile d'olive. Quand il est doré, ajouter le chou, le basilic, la gousse d'ail hachée et le sel. Faire cuire à feu modéré en mélangeant jusqu'à ce que le chou soit tendre (environ 10 à 15 minutes). Laisser tiédir quelques minutes.

Transférer la poêlée de légumes non brûlante dans le bol d'un robot muni de la lame à mixer. Ajouter le son d'avoine, le fromage râpé, le jambon cru coupé en morceaux et les œufs. Mixer en mode pulse pour ne pas réduire l'ensemble en bouillie.

👉 Attention, si votre robot est de petite taille, procédez en plusieurs fois car les quantités sont importantes !

Transvaser dans un saladier et incorporer la viande hachée crue ainsi qu'un peu de sel (pas trop, le jambon cru et le fromage sont déjà salés) et de poivre, à la cuiller ou avec les mains.

Former des boulettes et les faire cuire au choix dans de l'huile d'olive ou de la sauce tomate, 7 à 8 minutes de chaque côté, à feu modéré et à couvert. Si vous choisissez la cuisson à l'huile d'olive, vos boulettes auront une petite croûte dorée et légèrement croustillante, tout en conservant leur moelleux. Si vous optez pour une cuisson dans la sauce tomate, vos boulettes ne coloreront pas et resteront ultra moelleuses.