



# Polpette & polpettine

BOULETTES VÉGÉTALES

STEPHANIE TRESCH MEDICI  
[WWW.LAFEESTEPHANIE.COM](http://WWW.LAFEESTEPHANIE.COM)

# Polpette & polpettine

## BOULETTES VÉGÉTALES

Retrouvez tous mes livres en version papier sur le site des Éditions La Plage: [www.laplage.fr](http://www.laplage.fr)

MA CUISINE VEGAN POUR TOUS LES JOURS

VEGGIE ITALIE

BABKAS, ROLLS & BRIOCHES

PIZZAS VEGAN

LEVAIN, MON BEAU LEVAIN

Toutes les photos sont de @Stéphanie Tresch Medici.

Toute reproduction, intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, faite sans l'autorisation de l'auteure est illicite et constitue une contrefaçon.

ISBN : 979-10-405-2097-9

[www.lafcestephanie.com](http://www.lafcestephanie.com)

<https://www.instagram.com/lafcestephanie/>

<https://www.facebook.com/lafcestephanie>

# SOMMAIRE

- 01 BOULETTES AUX LENTILLES,  
sauce tomate au basilic
- 02 BOULETTES DE HARICOTS AZUKI EN SAUCE  
Purée de pomme de terre
- 03 FALAFELS DE POIS CHICHES  
Sauce tahini
- 04 BOULETTES DE SEITAN EN COCOTTE  
Pommes de terre et petits pois
- 05 BOULETTES DE TOFU  
Chou-fleur et sauce au curry
- 06 BOULETTES DE PROTÉINES DE POIS (OU DE SOJA) À LA COURGETTE  
Sauce au citron
- 07 ARANCINI  
Croquettes de riz au safran, coeur de ragoût de légumes
- 08 BOULETTES D'AUBERGINE À LA MÉDITERRANÉENNE  
Sauce Tzatziki et salades
- 09 BOULETTES DE POMMES DE TERRE  
aux algues nori
- 10 BOULETTES DE COURGE  
dorées au sésame
- 11 CANEDERLI AUX ÉPINARDS  
Une recette du Tyrol
- 12 BOULETTES DE PAIN AUX OLIVES  
Une recette zéro déchet
- 13 BOULETTES DE BOULGOUR FERMENTÉ  
ou "fromage du pauvre", une spécialité libanaise
- 14 BOULETTES DE FROMAGE D'AMANDE  
à l'okara

# Polpette & polpettine

## BOULETTES VÉGÉTALES

**Pourquoi vouloir imiter la viande ou ses dérivés avec des boulettes végétales quand on est un vegan heureux et bien dans ses baskets ?**

Chacun devient végétalien, végétarien ou limite sa consommation de POA (produits d'origine animale) pour ses propres raisons, bonnes ou mauvaises, c'est et cela doit être un choix personnel. J'ai constaté qu'on devient rarement vegan car on n'aime pas la viande, le poisson, le fromage ou tous les autres produits dérivés des animaux. On le devient souvent pour des questions éthiques ou environnementales, par amour des animaux, par empathie, par respect des autres êtres vivants, de notre planète, pour des raisons économiques ou de santé. Personnellement, j'adorais la viande et bien moins les légumes. Je ne suis bien évidemment pas devenue vegan pour une question de goût, mais parce que je ne voulais plus qu'un animal souffre une vie entière pour 5 minutes de plaisir personnel. J'aime trop les animaux (en dehors de mon assiette), il est pour moi inconcevable de les mettre au menu. Cela ne m'empêche pas de vouloir bien manger (on ne va quand même pas manger uniquement des graines et de la salade verte). Je cherche donc des alternatives végétales en remplaçant les POA par des produits d'origine végétale. Certains plats réconfortants font partie de notre culture et de notre enfance. Sans y renoncer, je suis heureuse de pouvoir les proposer aujourd'hui à mes enfants en mode veggie. Je pense notamment aux boulettes que me préparait ma grand-mère, avec une purée de pomme de terre et un lac pour y mettre la sauce.

Les repas classiques dans de nombreuses familles françaises sont bien souvent composés d'une viande ou d'un poisson, avec un ou plusieurs accompagnements. Mais si on enlève cette viande ou ce poisson, que reste-t-il ? Les alternatives végétales nous permettent de garder certains repères et de ne pas chambouler toutes nos habitudes.

On me demande souvent pourquoi conserver les noms boulettes, burgers, saucisses et j'en passe, c'est tout simplement pour s'y retrouver plus facilement. Si j'inventais un nom tarabiscoté pour chaque recette, vous auriez bien du mal à la retrouver dans votre moteur de recherche, alors que si je parle de boulettes de haricots rouges, tout le monde sait immédiatement de quoi je parle. C'est plus simple pour tout le monde, il y a le lait de soja et le lait de vache, les boulettes de bœuf et les boulettes de lentilles ! Et les alternatives végétales pour remplacer la viande me manquent pas : légumineuses, tofu, protéines de pois ou de soja, seitan, légumes ou noix.

*Polpette & polpettine* (boulettes et petites boulettes en italien) est un petit recueil de 15 recettes végétales qui vous apprendra à préparer chez vous et très facilement toutes sortes de boulettes avec des bases et des textures très différentes. Apprenez à faire des similis végétaux, mais aussi des boulettes de légumes, de riz ou de pain et même des boules de fromage végétal. Vous pourrez adapter chaque recette à vos goûts en modifiant certains ingrédients comme les épices, les herbes fraîches ou séchées et autres aromates. J'aime particulièrement ajouter dans mes boulettes de la levure maltée pour son petit goût de fromage, de la sauce soja, du concentré de tomates, des olives, câpres ou tomates séchées, des sauces comme la sauce BBQ ou la moutarde forte, ou encore des légumes râpés (je récupère la pulpe des légumes de mon extracteur de jus). Je vous conseille de toujours goûter la farce au fur et à mesure de la préparation. Ajoutez plus ou moins d'ail, frais (juteux, fort et piquant, j'adore), ou séché (plus digeste au goût plus discret, il rehausse le plat sans être envahissant), d'oignon ou d'échalote, de sel, poivre ou piment. On ne va pas se mentir, le tofu n'a aucun goût, d'où l'importance de l'aromatiser pour le rendre savoureux. Mettez également sur une bonne sauce ou une cuisson gourmande. Des boulettes frites ou dorées à la poêle seront plus gourmandes que des boulettes cuites au four qui resteront plus sèches, à moins de les cuire avec une sauce ou une marinade.

La difficulté la plus grande est de trouver les bonnes quantités pour une farce ni trop humide ni trop sèche et de trouver la bonne texture. N'ajoutez pas trop de farine, chapelure ou féculé, vos boulettes risquent d'être très sèches. N'ajoutez pas non plus trop d'ingrédients liquides ou riches en eau (courgette, champignons, sauce), vous risqueriez de ne pas réussir à façonner vos boulettes. Laisser la farce au frais vous aidera par exemple à avoir une farce plus compacte et plus facile à façonner.

Un dernier petit conseil avant de vous souhaiter une bonne lecture, travaillez la farce avec des mains humides ou farinées selon l'aspect de la farce.

Faites des essais et n'oubliez pas de me dire quelle est la boulette qui a fait chaviré votre cœur !

Stéphanie

# BOULETTES AUX LENTILLES

*Sauce tomate au basilic*

32 BOULETTES

PRÉPARATION : 25 MIN

TREMPAGE : 2-4H45

CUISSON : 1H10

## INGREDIENTS

300 g de lentilles brunes sèches OU 700 g de lentilles cuites  
1 oignon  
6 clous de girofle  
3 feuilles de laurier  
2 c. à s. de graines de chia + 4 c. à s. d'eau  
2 c. à s. de concentré de tomate  
2 c. à s. de levure maltée  
1 petit oignon  
2 gousses d'ail  
2 c. à s. de persil frais ciselé ou surgelé  
75 g de chapelure  
Sel et poivre  
Huile d'olive extra vierge

### Pour la sauce tomate :

2 boîtes de 400 g de tomates pelées en boîte ou fraîches  
1 gousse d'ail  
5-6 feuilles de basilic frais + quelques feuilles pour garnir le plat  
1 c. à c. de sucre roux de canne OU 1 carotte râpée  
Sel et poivre  
Huile d'olive extra vierge

## PRÉPARATION

1. Les lentilles : laisser tremper les lentilles de 2 à 4 heures dans un grand récipient d'eau froide. Égoutter et rincer. Verser dans un autocuiseur avec 1 oignon pelé piqué de clous de girofle et le laurier. Couvrir d'eau non salée. Porter à légère ébullition et cuire 30 minutes environ. Les lentilles sont prêtes quand elles s'écrasent facilement à la fourchette. Bien égoutter. Les lentilles doivent être parfaitement sèches.
2. Les graines de chia : mélanger les graines et l'eau. Laisser reposer 15 minutes environ. Les graines vont absorber toute l'eau. Un liquide gélatineux semblable à un blanc d'œuf va se former.
3. Les boulettes : Dans le mixeur, verser les lentilles cuites et bien égouttées, les graines de chia et leur liquide, le concentré de tomate, la levure maltée, l'oignon et l'ail pelés et le persil. Saler et poivrer selon les goûts. Commencer à mixer jusqu'à obtention d'une farce homogène. Ajouter la chapelure et continuer à mixer. La farce va former une boule se détachant des bords du mixeur. Réserver la farce au frais 30 minutes. La farce sera plus sèche et plus compacte, facile à travailler sans coller.
4. La sauce tomate : concasser les tomates. Chauffer une grande poêle à fond épais comme une poêle en fonte. Huiler et faire dorer une gousse d'ail. Retirer l'ail doré et insérer les tomates, le basilic et le sucre ou la carotte finement râpée. Saler et poivrer selon les goûts. Mélanger. Couvrir et faire mijoter 30 minutes ou jusqu'à épaississement.
5. Pendant ce temps, façonner les boulettes de la taille d'une petite prune (environ 25 g) en roulant une cuillerée de farce entre les mains.
6. Chauffer une poêle antiadhésive huilée. Une fois l'huile chaude, faire dorer les boulettes en secouant régulièrement le manche pour une cuisson uniforme.
7. Transférer les boulettes dorées dans la sauce tomate. Garnir de quelques feuilles de basilic frais.

## NOTES

Les graines de chia servent de liant aux boulettes et remplacent l'œuf.

J'utilise une poêle en fonte pour faire mijoter la sauce tomate car elle retient et diffuse lentement la chaleur, la distribuant de manière homogène, et rend la sauce extrêmement savoureuse.

