



### Recette antigaspi **BOULETTES VEGETARIENNES AU PAIN RASSIS**

#### **Ingrédients :**

- 200 g de pain rassis
- 2 petits oignons
- 1 œuf
- persil ou herbes fraîches au choix
- sel et poivre
- huile

#### **Préparation :**

1. Découper le pain et mettre les morceaux à tremper dans un bol d'eau pendant 5-10 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.
2. Pendant que le pain ramollit, émincer finement les oignons et les herbes.
3. Egoutter le pain, puis ajouter les oignons, l'œuf, les herbes et les épices dans le bol.
4. Pétrir les ingrédients à la main jusqu'à obtenir un mélange épais.  
La pâte ne doit pas être trop humide pour pouvoir former les boulettes, ajouter de la chapelure si nécessaire.
5. Prélever une cuillère à café de pâte et former des boulettes avec vos mains.
6. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen, puis faites cuire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Ne pas hésiter à compléter cette recette avec des ingrédients dont vous disposez déjà comme du fromage, des herbes fraîches, des épices, des olives ou des câpres.