

BOULETTES ÉPINARDS - RICOTTA À LA SAUCE TOMATE



Ingrédients



- 400g d'épinards frais
- 150g de ricotta
- 1 œuf
- 50g de chapelure (environ)
- Sel, Poivre

Pour la sauce tomate :

- 400g de coulis de tomate
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- ½ oignon
- Sel, Poivre, herbes aux choix

Préparation

Les boulettes

- Blanchissez les feuilles d'épinards dans de l'eau bouillante salée et faites cuire quelques minutes.
- Egouttez puis hachez finement les feuilles.
- Mélangez les feuilles d'épinards hachées, la ricotta, l'œuf, le sel, le poivre.
- Ajoutez de la chapelure jusqu'à obtenir la texture adéquate (sèche et qui ne colle pas trop)
- Façonnez des boulettes et faites-les cuire 10 min à la vapeur.

La sauce tomate

- Hachez l'ail et émincez l'oignon.
- Faites revenir l'ail haché et l'oignon émincé dans l'huile d'olive.
- Ajoutez la sauce tomate et laissez mijoter quelques minutes.
- Réchauffez les boulettes dans la sauce et servez.



Astuce Anti-gaspi : Lors de la pleine saison des blettes (de juin à novembre) remplacez les épinards par du vert de blette.

