



TEMPS DE PRÉPARATION  
20 MIN



TEMPS DE CUISSON  
35 MIN

# *BOULETTES DE BLÉ FAÇON THAÏ, KITCHARI DE LÉGUMES*

## *Ingrédients :* pour 100 personnes

Riz 8 kg  
Beurre 200 g  
Graines de cumin 40 g  
Cumin en poudre 40 g  
Coriandre en poudre 20 g  
Curcuma 15 g  
Gingembre en poudre 15 g  
Petits pois 1 kg  
Oignons 1 kg  
Choux fleur 5 kg  
Boulettes de blé façon thaï 300 pièces  
Yaourt nature 2 kg  
Coriandre 30 g  
Menthe 35 g  
Huile d'olive 100 g  
Jus de citron 150 g  
Sel, Poivre Pm

## *Progression :*

### **Kitchari de légumes :**

Rincer le riz, le faire revenir dans le beurre chaud 5 minutes avec les épices.  
Mouiller avec 28 litres d'eau puis porter à frémissement.  
Ajouter les oignons coupés en cubes et des morceaux de choux fleurs.  
Laisser cuire 15 à 20 minutes. Ajouter les petits pois 5 minutes avant la fin de cuisson.

Réchauffer les boulettes de blé thaï 10 minutes au four à 180°C.

### **Sauce yaourt :**

Hacher finement les herbes fraîches, mélanger au yaourt frais avec le jus de citron et l'huile d'olive.  
Rectifier l'assaisonnement de sel et poivre.