



TRANS GOURMET

Recette veggie ! Boulettes de blé façon thaï, kitchari de légumes



Ingédients (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

Préparation

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.
