***Boulettes de courgettes, oignons, flocons d’avoine ou fallafels façon Marie***

|  |  |
| --- | --- |
| INGREDIENTS pour 15 boulettes | Pour 120 |
| Four à 180° préchauffé |  |
| 1 grosse pomme rapée | 5 |
| 1 courgette | 8 |
| 1 oignon | 8 |
| 80 g de flocons d’avoine | 640g |
| Farine de poids chiches (selon consistance voulue) |  |
| 1 œuf entier | 12 œufs |
| Feuilles de basilic |  |
| Herbes de Provence |  |
| 2 cc curry en poudre |  |
| 30g Parmesan râpé | 240g |
| Brousse ou fromage chèvre frais |  |
| Sel, poivre, épices au choix |  |
| graines de sésame |  |
| Gruyère râpé pour gratiner |  |
| Gros raisins secs et feuilles de basilic |  |
| Petits lardons (1 par boulette) |  |

**Préparation**

1. Peler et émincer les oignons (mieux, les râper avec la râpe fine,)
2. Les faire revenir dans de l’huile à la poêle sans les laisser brunir, ajouter le curry
3. Laver er râper les courgettes, les ajouter aux oignons, laisser cuire quelques instants ;
4. Dans un saladier, mélanger oignons, courgettes, flocons d’avoine, fromages râpé, pomme rapée, fromages frais ou brousse, feuilles de basilic ciselées, herbes de Provence, épices, sel, poivre, œufs légèrement battus, farine de poids chiche ; (le dosage de farine est personnel, selon la consistance désirée, trop de farine rendront les boulettes plus sèches)

**Montage (partie la plus délicate)**

1. Avec 2 petites cuillères, former des petits tas sur une feuille de cuisson
2. Intégrer dans chaque boulette, un ou plusieurs raisin sec et un petit lardon
3. Avec un pinceau de cuisine imbibé d’huile d’olive, redonner une forme à vos petits tas ( un peu écrasés par le raisin et le lardon)
4. Parsemer de graines de sésame (ou amandes) et de gruyère râpé. Enfourner 30 minutes.
5. Je ne mélange pas les raisins et les lardons dans le saladier pour une meilleure répartition.
6. La préparation non cuite se congèle très bien ainsi que les boulettes cuites.

Sauce :fromage blanc chèvre+concombre râpé+ jus de citron  + curry + ail + +sel + poivre +huile noisette ou autre