

Boulettes de courgettes, fêta et menthe citronnée

Une recette publiée par Maryline du site "En direct d'Athènes". Cette recette se retrouve également dans son livre intitulé "Autour du keftes", un petit livre fort sympathique que j'ai gagné avec la recette du velouté d'aubergines au tahina, tomates et paprika lors du concours "1001 soupes" qu'elle a organisé en janvier dernier. "Mea culpa"... je n'ai pas réussi à suivre intégralement sa recette... je n'avais pas d'aneth sous la main. De plus, j'ai préféré utilisé plus de chapelure et remplacer la levure par du bicarbonate de sodium alimentaire. De plus, j'ai préféré la cuisson au four pour une recette plus légère. Voici ce que ça donne... de délicieuses petites boulettes apéritives.



Ingrédients

- 1 courgette jaune de taille moyenne
- 1 courgette verte de taille moyenne
- 1 petit bouquet de menthe citronnée (*Recette initiale : aneth*)
- 50 g de farine de type 55
- 50 g de chapelure (*Recette initiale : 20 g*)
- 1 oeuf
- 1 oignon
- 200 g de fêta égouttée
- 1 pincée de bicarbonate de sodium alimentaire (*Recette initiale : 1/2 c. à thé de levure chimique*)
- Sel
- Poivre

Râpez grossièrement les courgettes sans les éplucher. Déposez-les dans une passoire et salez-les. Laissez-les reposer pendant au moins 15 minutes. A l'aide d'un saladier, pressez les courgettes afin d'en extraire le maximum d'eau de végétation à travers la passoire. Déposez les courgettes égouttées dans le saladier. Ajoutez l'oignon finement haché et la menthe ciselée. Battez l'oeuf et ajoutez-le à la préparation de même que la fêta émiettée. Ajoutez à la préparation, la farine, la chapelure et le bicarbonate de sodium. Mélangez la préparation. Poivrez. Il est inutile de saler puisque les courgette et la fêta le sont suffisamment.

Confectionnez une soixantaine de boulettes. Déposez-les sur une plaque de cuisson chemisée d'un papier sulfurisé. Enfouez dans le milieu du four préchauffé à 200°C. Cuire 15 à 20 minutes en retournant les boulettes toutes les 5 minutes.

Mes suggestions

- Faites frire les boulettes dans une huile chaude ou faites les cuire dans une poêle légèrement enduite d'huile de pépins de raisins. Pour les deux cas de figure, je préfère utiliser de l'huile de pépins de raisins puisqu'elle n'altère pas le goût des aliments frits.
- Que faire avec...



De La Fourchette Aux Papilles Estomaquées... Made By TitAnick

<http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquées.fr/article-boulettes-de-courgettes-feta-et-menthe-citronnee-54084426.html>