



Ragoût de boulettes végétariennes

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine L'Angélique

PORTIONS : 6 à 8

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 60 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 125 ml (1/2 tasse) d'oignon haché finement
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 paquet de champignons, finement hachés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- 125 ml (1/2 tasse) de lentilles brunes (les moude au moulin à café)
- 125 ml (1/2 tasse) de millet
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de levure alimentaire Red Star en flocons
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce Tamari
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de thym
- 2 pincées de clou de girofle

SAUCE

- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 60 ml (4 c. à soupe) de farine grillée* diluée dans 60 ml (4 c. à soupe) d'eau
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade
- 1 pincée de clou de girofle
- 60 ml (4 c. à soupe) de sauce Tamari

PRÉPARATION DES BOULETTES

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F)
2. Dans une moyenne casserole, faire revenir dans l'huile l'oignon, l'ail et les champignons.
3. Ajouter les lentilles, le millet, l'eau et les assaisonnements. Bien brasser le tout.
4. Verser dans un moule en verre huilé. Couvrir et mettre au four sur la grille centrale.
5. Cuire 60 minutes, en brassant de une à deux fois durant la cuisson.
6. Retirer du feu, laisser refroidir à la température pièce, puis réfrigérer.



Un bon plat réconfort!

CONSEIL PRATIQUE

* Pour faire de la farine grillée, utiliser la [farine tout usage La Merveilleuse](#). Voici la technique : mettre une tasse de farine dans un poêlon de fonte à feu doux. Brasser constamment avec une cuillère de bois jusqu'à ce que la farine devienne d'une belle couleur brunâtre, elle sera alors prête. Cela peut prendre facilement un 15 à 20 minutes. IL faut éviter de mettre le feu trop fort car sinon, la farine brûlera et ne sera pas bonne au goût. Vous pouvez conserver votre farine grillée dans un contenant hermétique jusqu'à utilisation.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion 150 Calories

Lipides: 3,5 g	5 %
Saturés 0,5 g	
Trans 0,1 g	3 %
Polyinsaturés: 0,7 g	
Oméga-6: 0,3 g	
Oméga-3: 0,1 g	
Monoinsaturés: 2 g	
Cholestérol: 0 mg	
Sodium: 320 mg	13 %
Glucides: 24 g	8 %
Fibres: 4 g	16 %
Sucres: 1 g	
Protéines: 7 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	4 %
Calcium	2 %
Fer	15 %
Magnésium	15 %
Manganèse	30 %

7. Façonner en petites boulettes d'environ 1 1/2 pouces de diamètre et les déposer sur une plaque recouverte de papier parchemin huilé.
 8. Cuire au four à 180 °C (350 °F), sur la grille centrale, environ 30 minutes, jusqu'à bien dorées, et en les retournant quelques fois durant la cuisson.
 9. Laisser refroidir de nouveau au réfrigérateur.
-

PRÉPARATION DE LA SAUCE

1. Mêler ensemble tous les ingrédients dans une moyenne casserole.
2. Porter doucement à ébullition, en remuant constamment à l'aide d'un fouet.
3. Laisser mijoter environ 5 minutes, toujours en fouettant, jusqu'à épaississement.
4. Faire réchauffer à feu très doux les boulettes dans la sauce et servir!