

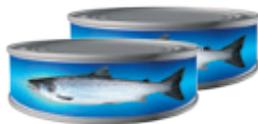
Boulettes de saumon miel et cari

Préparation	15 minutes
Cuisson	15 minutes
Portions	4 (16 boulettes, 4 par personne)
Coût (portion)	1,61 \$
Conservation	Environ 2-3 jours au réfrigérateur. Se congèlent.
Instruments	Ouvre-boîte, tasses & cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, épluche-légumes, râpe, petit bol, fourchette, plaque à pâtisserie, papier parchemin (ou de l'huile), grand bol.



Ne pas servir aux enfants de moins de 1 an, car cette recette contient du miel.

Ingrédients



2 boîtes (2 x 213g) de **saumon rose en conserve**, égoutté



60 ml (¼ tasse) de **chapelure**



1 **œuf**



2 gousses d'**ail** hachées



1 **carotte** pelée et râpée

DÉCONGELER AU FOUR À MICRO-ONDES PENDANT 1 MINUTE ET PRESSER AVEC UNE FOURCHETTE POUR EN FAIRE SORTIR TOUTE L'EAU.



2 pépites (environ 80 ml [⅓ tasse]) d'**épinards surgelés**, décongelés et bien égouttés



10 ml (2 c. à thé) de **moutarde**



15 ml (1 c. à soupe) de **miel**

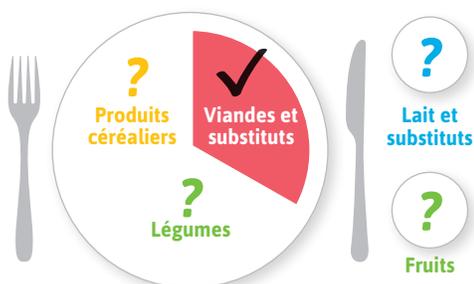


5 ml (1 c. à thé) de **poudre de cari**



Sel, poivre et **sauce piquante** de type Tabasco, au goût

Illustrations : © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)

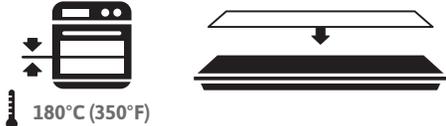
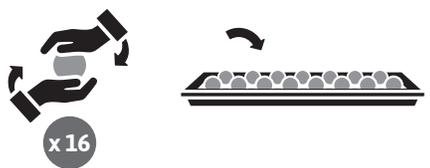


Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? d'un produit céréalier (ex. pâtes, riz ou pain sous-marin)
- ? de légumes (ex. légumes cuits ou salade) et d'un fruit
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

1	Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler une plaque à pâtisserie ou recouvrir la plaque de papier parchemin.	 <p>180°C (350°F)</p>
2	Mettre le saumon dans un grand bol et retirer les morceaux de peau en grattant doucement avec les doigts. Conserver les arêtes et les cartilages, et bien les écraser avec les doigts.	
3	Ajouter la chapelure , l' œuf , l' ail , la carotte , les épinards , la moutarde , le miel , le cari , le sel , le poivre et la sauce piquante . Mélanger à l'aide d'une fourchette.	
4	Former 16 boulettes en roulant des petites quantités dans le creux des mains. Déposer les boulettes sur la plaque à pâtisserie.	
5	Cuire au four environ 14 à 15 minutes. Astuce : Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements. Variante : On peut servir ces boulettes de différentes façons : sur du riz ou des pâtes avec des légumes, en entrée avec de la sauce tartare (voir la recette de Sole à la sauce tartare au www.olo.ca) ou même en sous-marin!	

Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca