

BOULETTES ET PANURE DE CAROTTE



Ingrédients pour 12 boulettes

Ingrédient	Quantité
Haché de volaille	225 gr
Plantain	20 feuilles
Carotte sauvage	8 inflorescence en graine (recroquevillée)
jaune d'oeuf	1 pc
Chapelure	1 c. à c.
Blanc d'oeuf	1 pc
huile de pépins de raisins	100 ml (ou une autre huile de cuisson)
Plantain	10 épis
Jus de carottes	50 ml (de culture)
Sel, poivre	

Préparation

1. Préparer les boulettes : mélanger le haché, les épices et le plantain ciselé. Ajouter un jaune d'oeuf pour lier. Faire des boulettes de 20 gr environ. Rouler les boulettes dans les graines de carottes mélangées à la chapelure. Cuire à la poêle (avec un peu d'huile de pépins de raisins ou une autre huile de cuisson) jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
2. Préparer la mayonnaise blanche : mélanger le jus de carotte avec l'huile puis monter la mayonnaise avec les blancs, saler et poivrer. Torrifier les épis de plantain dans une poêle avec de l'huile. Sécher les épis sur un papier absorbant, les laisser refroidir et les égrainer avant de les incorporer à la mayonnaise.
3. Recommandations : la mayonnaise blanche n'a pas de goût avant assaisonnement donc on peut facilement l'aromatiser sans dénaturer le goût du plantain torréfié. Cette mayonnaise est difficile à monter; utiliser un fouet spécial mayonnaise ou un mixeur "Bamix". Le jus de carotte est facultatif mais il permet d'avoir une couleur plus appétissante.

