



Diététicienne nutritionniste

06 95 99 49 56

www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Boulettes de carottes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 300 g de carottes
- 200 g de purée de carottes
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe de graines de pavot
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

Éplucher les carottes et les râper.

Mélanger la purée de carotte avec les carottes râpées.

Ajouter les œufs, le cumin et la chapelure. Saler et poivrer. Bien mélanger.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Façonner des boulettes de la taille d'une noix avec la préparation aux carottes puis rouler les boulettes dans les de graines de sésame et de pavot.

Déposer les boulettes sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner 10 minutes.