

## PLAT DIETETIQUE

### BOULETTES DE POIS CHICHES ET AMANDES ((extrait du livre Vegan de marie Laforet)

#### Ingrédients pour 16 boulettes

- 300g de pois chiches cuits
- 75g d'amandes entières
- 1 càs de purée d'amande
- 1 càs de jus de citron, sel, poivre
- 3 càs d'eau
- 4 càs d'épinards frais hachés ou ciboulette, basilic, menthe
- 1 petit bol de chapelure
- Huile pour cuisson



#### Préparation :

Mixer la moitié des pois chiches avec les amandes, la purée d'amande, le jus de citron et l'eau. Ecraser le reste des pois chiches à la fourchette et les mélanger avec la préparation mixée. Ajouter les épinards, assaisonner et former une quinzaine de boulettes. Les rouler dans la chapelure puis les faire frire quelques minutes pour les dorer.

La préparation peut être utilisée sous forme mixée avec de la sauce tomate pour accompagner des spaghettis sous forme de bolognaise.

	Energie (Kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total par boulette	58,37	3,12	4,87	6,22

**Equivalence => 2 petites boulettes = 1/2 portion de protéines végétales + 1 càs de matières grasses + 50g de féculents**