



Boulets à la liégeoise végétaliens

Novembre



Ingrédients

Ingrédients pour 12 boulets :

- 1 oignon
- 25 g de graines de tournesol
- 150 g de champignons
- 480 g de haricots noirs cuits
- 60 g de flocons d'avoine fins
- 25 g de graines de lin concassées
- 1 c.à.c. de concentré de tomates
- 1 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.c. de moutarde
- 1 c.à.s. d'huile de colza
- Sel et poivre

Pour la sauce :

- 1 gros oignon
- 2 c.à.s. d'huile de colza
- 2 c.à.s. de sirop de Liège
- 1 c.à.s. de vinaigre de vin blanc
- 660 ml de bière brune
- 2 c.à.s. de raisins secs
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 2 clous de girofle
- 1 c.à.s. de farine
- sel et poivre

Préparation

- Éplucher l'oignon, le hacher finement avec les graines de tournesol dans un mixeur haute performance et le mettre dans un grand saladier.
- Nettoyer les champignons, rincer les haricots dans une passoire et les égoutter. Hacher grossièrement les deux et les mélanger dans le saladier avec les flocons d'avoine, les graines de lin, le concentré de tomates, la sauce soja et la moutarde. Assaisonner avec du sel et du poivre et laisser reposer 10 minutes. Si la masse est trop collante, ajouter encore des flocons d'avoine.
- Former 12 boulettes et les faire dorer de tous les côtés dans une grande cocotte avec 1 c.à.s. de l'huile de colza.
- Pendant ce temps, couper l'oignon pour la sauce en petits dés.
- Retirer les boulettes de la cocotte.
- Y faire chauffer 1 c.à.s. d'huile de colza et y faire revenir les dés d'oignon jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajouter le sirop de Liège, laisser caraméliser légèrement et déglacer avec le vinaigre et la moitié de la bière.
- Ajouter les raisins secs et les herbes, puis laisser mijoter 15 minutes avec le reste de la bière.
- Former une boule avec 1 c.à.s. de farine et 1 c.à.s. d'huile, l'ajouter à la sauce et la lier avec celle-ci.
- Saler et poivrer, placer les boulettes dans la sauce et laisser reposer 5 minutes avec le couvercle fermé.
- Servir traditionnellement avec une salade verte et des frites.

Conseil : Il est également possible de déglacer avec du bouillon de légumes au lieu de la bière.



1 h 15 min.



Vegane Boulets à la liégeoise

Novembre



Zutaten

Zutaten für 12 Bouletten :

- 1 Zwiebel
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Champignons
- 480 g gegarte schwarze Bohnen
- 60 g feine Haferflocken
- 25 g geschrotete Leinsamen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Senf
- 1 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer

Für die Soße :

- 1 große Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Sirop de Liège
- 1 EL Weißweinessig
- 660 ml dunkles Bier
- 2 EL Rosinen
- 1 Zweig Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken
- 1 EL Mehl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebel schälen, mit den Sonnenblumenkernen im Hochleistungsmixer fein hacken und in eine große Schüssel geben.
- Champignons putzen, Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Beides grob zerkleinern und mit Haferflocken, Leinsamen, Tomatenmark, Sojasoße und Senf in der Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten ruhen lassen. Falls die Masse zu klebrig ist, noch Haferflocken hinzufügen.
- 12 Bouletten formen und in einem großen Bräter mit 1 EL Rapsöl von allen Seiten goldbraun anbraten.
- Währenddessen die Zwiebel für die Soße in feine würfeln.
- Die Bouletten aus dem Bräter nehmen.
- Darin 1 EL Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig anbraten.
- Sirop de Liège dazugeben, leicht karamellisieren lassen und mit Essig und der Hälfte des Bieres ablöschen.
- Rosinen und Kräuter zur Soße geben und mit dem restlichen Bier 15 Minuten einköcheln lassen.
- Aus 1 EL Mehl und 1 EL Öl eine Kugel formen, zur Soße geben und sie damit binden.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Bouletten in die Soße legen und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten ziehen lassen.
- Traditionell mit grünem Salat und Fritten servieren.

Tipp : Statt mit Bier kann auch mit Gemüsebrühe abgelöscht werden.



1 Stunde + 15 Min.





Boulets à la liégeoise végétaliens

Novembre



Ingrédients

Ingrédients pour 12 boulets :

- 1 oignon
- 25 g de graines de tournesol
- 150 g de champignons
- 480 g de haricots noirs cuits
- 60 g de flocons d'avoine fins
- 25 g de graines de lin concassées
- 1 c.à.c. de concentré de tomates
- 1 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.c. de moutarde
- 1 c.à.s. d'huile de colza
- Sel et poivre

Pour la sauce :

- 1 gros oignon
- 2 c.à.s. d'huile de colza
- 2 c.à.s. de sirop de Liège
- 1 c.à.s. de vinaigre de vin blanc
- 660 ml de bière brune
- 2 c.à.s. de raisins secs
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 2 clous de girofle
- 1 c.à.s. de farine
- sel et poivre

Préparation

- Éplucher l'oignon, le hacher finement avec les graines de tournesol dans un mixeur haute performance et le mettre dans un grand saladier.
- Nettoyer les champignons, rincer les haricots dans une passoire et les égoutter. Hacher grossièrement les deux et les mélanger dans le saladier avec les flocons d'avoine, les graines de lin, le concentré de tomates, la sauce soja et la moutarde. Assaisonner avec du sel et du poivre et laisser reposer 10 minutes. Si la masse est trop collante, ajouter encore des flocons d'avoine.
- Former 12 boulettes et les faire dorer de tous les côtés dans une grande cocotte avec 1 c.à.s. de l'huile de colza.
- Pendant ce temps, couper l'oignon pour la sauce en petits dés.
- Retirer les boulettes de la cocotte.
- Y faire chauffer 1 c.à.s. d'huile de colza et y faire revenir les dés d'oignon jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajouter le sirop de Liège, laisser caraméliser légèrement et déglacer avec le vinaigre et la moitié de la bière.
- Ajouter les raisins secs et les herbes, puis laisser mijoter 15 minutes avec le reste de la bière.
- Former une boule avec 1 c.à.s. de farine et 1 c.à.s. d'huile, l'ajouter à la sauce et la lier avec celle-ci.
- Saler et poivrer, placer les boulettes dans la sauce et laisser reposer 5 minutes avec le couvercle fermé.
- Servir traditionnellement avec une salade verte et des frites.

Conseil : Il est également possible de déglacer avec du bouillon de légumes au lieu de la bière.



1 h 15 min.



Vegane Boulets à la liégeoise

Novembre



Zutaten

Zutaten für 12 Bouletten :

- 1 Zwiebel
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Champignons
- 480 g gegarte schwarze Bohnen
- 60 g feine Haferflocken
- 25 g geschrotete Leinsamen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Senf
- 1 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer

Für die Soße :

- 1 große Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Sirop de Liège
- 1 EL Weißweinessig
- 660 ml dunkles Bier
- 2 EL Rosinen
- 1 Zweig Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken
- 1 EL Mehl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebel schälen, mit den Sonnenblumenkernen im Hochleistungsmixer fein hacken und in eine große Schüssel geben.
- Champignons putzen, Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Beides grob zerkleinern und mit Haferflocken, Leinsamen, Tomatenmark, Sojasoße und Senf in der Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten ruhen lassen. Falls die Masse zu klebrig ist, noch Haferflocken hinzufügen.
- 12 Bouletten formen und in einem großen Bräter mit 1 EL Rapsöl von allen Seiten goldbraun anbraten.
- Währenddessen die Zwiebel für die Soße in feine würfeln.
- Die Bouletten aus dem Bräter nehmen.
- Darin 1 EL Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig anbraten.
- Sirop de Liège dazugeben, leicht karamellisieren lassen und mit Essig und der Hälfte des Bieres ablöschen.
- Rosinen und Kräuter zur Soße geben und mit dem restlichen Bier 15 Minuten einköcheln lassen.
- Aus 1 EL Mehl und 1 EL Öl eine Kugel formen, zur Soße geben und sie damit binden.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Bouletten in die Soße legen und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten ziehen lassen.
- Traditionell mit grünem Salat und Fritten servieren.

Tipp : Statt mit Bier kann auch mit Gemüsebrühe abgelöscht werden.



1 Stunde + 15 Min.

