

POTAGE REPAS AUX BOULETTES

Boulettes

125 g de pain rassis
75 g de flocons d'avoine
75 g de farine
30 g de levure maltée en paillettes
sel-poivre
sauce de soja
lait de soja non sucré
1 cube de bouillon végétal

Potage

une vingtaine de jeunes carottes
3 tiges de céleri vert
150 de haricots verts
300 g de haricots coco frais
sel-poivre
1 cube de bouillon végétal
un bouquet de persil
huile d'olive

Dans une terrine, mélanger la farine, les flocons, le pain rassis finement émietté, la levure, du sel et du poivre. Verser de la sauce de soja foncée et suffisamment de lait de soja pour former une pâte (elle doit être lisse mais relativement dure). Former des petites boulettes en les roulant dans les paumes des mains (1,5 cm de diamètre).

Porter 2 litres d'eau à ébullition avec le cube de bouillon, y faire pocher les boulettes jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface. Éteindre le feu et y laisser les boulettes.

Écosser les haricots cocos, équeuter les haricots verts et les couper en morceaux de 1,5 cm de long. Procé-

der de même avec les tiges de céleri, mais laisser les carottes entières, sauf si elles sont trop grosses. Dans ce cas, les fendre en deux en longueur pour conserver leur forme.

Chauffer une ou deux cuillères à soupe d'huile dans la casserole à pression. Y faire revenir l'ensemble des légumes pendant quelques instants. Recouvrir de bouillon de légumes, assaisonner de sel et de poivre et terminer par le persil haché. Fermer la casserole et cuire le potage pendant une demi-heure.

Au moment de servir, réchauffer doucement le potage avec les boulettes préalablement égouttées. Déguster le potage bien chaud, avec du pain.