

# Boulettes de Poisson – une rentrée équilibrée

Boulettes de Poisson



Avec la rentrée j'ai envie de vous gâter les gourmands !  
Et là vous vous dites : « elle a fumé ou quoi ? – elle nous prépare des boulettes de poisson et elle nous dit qu'elle veut nous gâter – WTF ? » ^^

Mais oui tout à fait car je pense à vous moi. Je pense aux déjeuners et diners que vous devez préparer pour vous et/ou votre tribu, à toute cette organisation que vous essayez de mettre en place pour éviter les plats préparés ou les plâtrées de riz collant au jambon mouliné.

Mais je pense surtout pour cette recette à votre bien être, qui débute dans l'assiette. Et si je suis une grande fan de pâtisserie, j'ai pris le parti depuis quelques temps déjà de vous proposer des recettes de tout les jours : saines, « healthy » et gourmandes.

Ces boulettes de poisson ont régalé Mr Mon Mignon après une semaine bien chargée ... tu veux voir pourquoi ? clic [Ici](#) ☐ !  
Elles sont rapides à réaliser, cuites au four et idéales pour les récalcitrants du monde marin.





**Ingrédients (pour 6 à 8 boulettes) :**

- \* 2 filets de poisson (colin ou autre)
- \* 1 càS de farine de sarrasin
- \* 3 à 5 càS de chapelure
- \* Basilic/Ciboulette
- \* 1 oeuf
- \* Sel/Poivre
- \* 1 càS de graines mélangées (lin, tournesol, ...)
- \* 1 bouillon de cube

1) Faites cuire le poisson dans un grande casserole d'eau frémissante, avec le bouillon de cube, pendant une dizaine de minutes.

Egouttez et réservez.

2) Coupez finement quelques feuilles de basilic et de ciboulette.

3) Dans un grand bol mélangez la farine, la chapelure, les herbes coupées, les graines mélangées et le poisson émiettez. Ajoutez l'oeuf et malaxez à nouveau votre préparation, salez/poivrez.



4) Réalisez entre vos mains des boulettes que vous disposez dans un plat allant au four.

5) Enfournez à 200° pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient colorées, mais pas trop sèches.

A déguster avec une salade ou comme ici une purée : pomme de terre / brocolis / carottes !

