

# Boulettes végétaliennes de betterave, carottes et pommes de terre (vegan)

Bienvenue à mes boulettes végétaliennes de betterave, carottes et pommes de terre ! J'adooore cuisiner les légumes. Je ne m'en lasse pas. D'ailleurs, je crois que c'est une des raisons pour lesquelles je n'ai pas définitivement adopté l'alimentation vivante. Ça et le fait que je suis frileuse, que j'aime par-dessus tout les aliments moelleux, et que j'ai un dosha (comprendre "profil ayurvédique") *vata* qui fait que j'ai besoin d'une nourriture majoritairement cuite et chaude.. Pour rappel, la médecine *ayurvédique* est issue de la tradition indienne et est considérée comme la plus ancienne médecine holistique du monde. Je vous en ai récemment parlé sur le blog, à travers [le témoignage de Cécile](#).

Pourtant, je suis persuadée des bienfaits d'une alimentation sans cuisson, qui maintient les nutriments et les enzymes des fruits et légumes intacts. L'an dernier, presque jour pour jour, je revenais d'un incroyable stage chez Irène Grosjean, "la Papesse de la naturopathie" comme la surnomment certains, et j'adoptais un régime crudivore dont je vous ai venté les mérites un peu plus tard. Quelques temps après, je consultais une praticienne en ayurveda qui m'expliquait que mon corps, de constitution *vata*, réclamait des aliments fraîchement cuisinés, servis cuits et chauds. Depuis, je ne suis plus aucune règle, j'écoute mes envies et mon corps et je sais ceci : il raffole des légumes cuisinés !



Alors, pour son plus grand plaisir, je lui sers des [galettes](#), des [croquettes](#) et des boulettes !! Récemment, j'ai mis au point une recette de boulettes végétaliennes toute simple, à base de betterave et de carottes, liées par une purée de

pommes de terre et un peu de féculé. C'est facile et rapide à faire et délicieux comme tout. J'ai accompagné mes douceurs colorées de riz complet de Camargue, mon chouhou, et d'une purée de tomates. Impossible de ne pas partager ma recette avec vous, d'autant plus que je SAIS qu'elle plaira à un grand nombre d'entre vous.



**Boulettes végétales de betterave, carottes et pommes de**

# terre

## ***Ingrédients pour 3 à 4 personnes (12 boulettes) :***

- 220 g de pommes de terre à purée (soit environ 2 pommes de terre), pelées
- 320 g de betterave (soit 1 belle betterave crue), pelée
- 220 g de carottes (soit environ 4 carottes), bio ou pelées
- 3 gousses d'ail, pelées et hachées
- 1 c. à café de sel
- 2 c. à café de cumin moulu
- 4 c. à soupe de farine de pois chiche
- Huile d'olive

## ***Déroulement de la recette :***

1. Faire cuire les pommes de terre 25 minutes à l'eau bouillante, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Les égoutter et les passer sous l'eau froide puis les mixer au robot jusqu'à l'obtention d'une purée.
2. Râper les carottes et la betterave et les faire cuire avec l'ail et 2 c. à soupe d'huile d'olive, 15 minutes sur feu moyen et à couvert.
3. Hors du feu, incorporer le sel, le cumin, la farine de pois chiche ainsi que la purée de pommes de terre.
4. À l'aide de 2 c. à soupe (ou de vos mains, mais ça colle !), former des boulettes, plus ou moins rondes.
5. Les faire cuire dans une poêle à l'huile d'olive 6 minutes environ de chaque côté.
6. Servir vos boulettes accompagnées de riz complet (320 g, poids cru) et de sauce tomate (2 à 3 c. à soupe par personne).

**Notes :** Vous pouvez troquer la farine de pois chiche pour de

la féculé, le cumin pour une autre épice de votre choix, comme du paprika, du curry, du piment d'Espelette...

**Conservation** : Ces boulettes de betterave, carottes et pommes de terre se conservent 3 à 4 jours au réfrigérateur. Elles se congèlent.

[themoneytizer id=13364-16]