



Shopping



Tout est dans l'assiette!

C'est dans les vieux pots que l'on fait les meilleures soupes... Et c'est dans les plus belles assiettes que l'on sert les meilleures boulettes!

1. Assiette creuse en faïence, Ø 21,7 cm, 13,98 € le lot de 2, Maisons du Monde. 2. Assiette creuse en grès, Ø 19 cm, 12,50 €, Côté Table. 3. Assiette creuse en faïence, Ø 22 cm, 6 €, Alinea.

LES BONS OUTILS



Il sait tout faire!

Mini-taille (18,5 cm) mais maxi-effet pour ce robot qui hache, mixe émulsionne, concasse, broye, moule, fouette et pile, avec une lame 2 en 1 qui offre un double sens de rotation.

Mini-prépareur CH4DCE, bol 0,95 l, 79,90 €, Cuisinart.

BOULETTES



QUELLE ÉPICE POUR QUELLE SAVEUR?

La réponse est dans ce livre, qui fait le point sur les 10 épices indispensables à avoir dans son placard, et délivre 60 recettes pour les utiliser tous les jours.

« Le Bar à épices », de Marie-Lou Lizé et Charles Bouchart, photographies Émilie Guelpa, 15,90 €, éditions Marabout.

Les bons outils pour la préparation, un livre de recettes pour apprendre à marier les épices, des plats prêts à savourer... et d'autres choses encore pour devenir la reine de la boulette! PAR J. JOSSE ET C. DUPIN



Parfaites boulettes

Pas envie de rouler vos boulettes à la main? Avec cet outil magique, vous les réaliserez en un clin d'œil.

Pince à boulettes en Inox, Ø 3,5 cm, 11,88 €, Conforama.



Friture inratable

L'inox permet une transmission uniforme de la chaleur, pour obtenir une friture croustillante.

Friteuse du nord, en Inox, Ø 26 cm, 59,99 €, Artame chez Mathon.



Cuisson de pro

Cette poêle assure une montée en température rapide et une répartition homogène de la chaleur pour des boulettes parfaitement saisies.

Poêle sauteuse Saint Germain en Inox, tous feux, dont induction, Ø 28 cm, 56,99 €, Sitram.



Préparation express

Un mélange d'épices prêt à l'emploi, à ajouter à votre préparation de boulettes pour des saveurs ensoleillées.

Recette et épices pour boulettes de bœuf aux épices fumées, Les Irrésistibles, pour 6 personnes, 5,80 €, Nomie.

PARTY



Dans la famille veggie... les légumineuses

Sources de fibres et de protéines, et reconnues pour leurs nombreuses vertus nutritionnelles, les légumineuses font partie des aliments qui nous font du bien. Avec ces boulettes végétariennes disponibles en quatre saveurs – lentilles vertes, haricots rouges, flageolets, pois chiches –, on se prépare des assiettes healthy en deux temps trois mouvements.

Boulettes bio 100 % végétales, 4 saveurs, pack de 16 boulettes, 4,99 €, Hari&Co.

Les « energy balls », c'est de la dynamite !

Ces petites bombes nutritionnelles bourrées de vitamines, de minéraux, de fibres et d'antioxydants sont idéales pour apaiser les fringales. La recette de base de ces en-cas est simple : des fruits séchés, des oléagineux et/ou des céréales, mixés ensemble, façonnés en boules et customisés avec de la noix de coco râpée, des épices, des graines... Démonstration en deux recettes super faciles !



Recette
Pour 30 balls

FIGUES ET ORANGE

Préparation : 10 min
Réfrigération : 30 min

- 400 g de figues séchées
- 150 g de cerneaux de noix
- 3 figues fraîches ■ 40 g de graines de lin moulues ■ 1 orange bio ■ 3 c. à s. de sésame doré
- 1 c. à s. de cacao en poudre

Ouvrir les figues en 2, récupérer leur chair. La mixer avec les autres ingrédients, sauf le sésame, jusqu'à obtenir une pâte. **Former** des boules entre les mains humides, puis les rouler dans les graines de sésame. **Placer** au réfrigérateur 30 min avant de servir.

AVOINE, DATTES ET NOIX DE CAJOU

Préparation : 10 min
Réfrigération : 30 min

- 125 g de dattes medjool dénoyautées ■ 85 g de flocons d'avoine ■ 50 g de graines de lin ■ 50 g d'amandes concassées ■ 50 g de noix de coco râpée ■ 2 c. à s. de miel

Mixer les ingrédients, sauf la noix de coco, dans un robot jusqu'à obtenir une pâte. **Former** des boules entre les mains humides puis les rouler dans la noix de coco râpée. **Placer** au réfrigérateur 30 min avant de servir.



Recette
Pour 15 balls



SHOOT D'ÉNERGIE VITE FAIT

Pas le temps de passer en cuisine pour confectionner vos petites energy balls ? [N.A.] vous a concocté trois recettes à base de dattes et noix de cajou à emporter partout. En plus, elles sont sans gluten, sans conservateurs, sans colorants et sans additifs.

Energy Balls, saveur cacao, vanille ou citron, 40 g, 1,79 €, [N.A.] (alias Nature Addicts).