

FÉROCE DE LÉGUMES VERTS

Une recette simple antigaspi avec les restes de repas ou pour étonner vos invités à l'apéritif. Dans ce cas, présentez-la en boulettes à former en roulant la préparation entre les paumes de vos mains. De part sa composition très complète et rassasiant, elle sera également parfaite pour un petit déjeuner rapide si vous la préparez d'avance. Petit plus : ce féroce de légume vert se conserve très bien 3 à 4 jours au réfrigérateur.

 15 minutes 35 minutes

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de courgette, d'aubergine ou de giraumon
- 70 grammes de farine de manioc
- 1 boîte moyenne de sardines égouttées ou maquereau (90 g) ou morue dessalée cuite ou crevettes cuites ou reste de poulet ...
- 25 grammes de bouquet garni
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile de colza (20 g)
- 1 gousse d'ail cru (6 g)
- 1/2 oignon cru
- poivre
- 10 grammes de vinaigre de cidre **ou** le jus pur d'1/2 citron vert

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixer les sardines ou le maquereau ou la morue avec le légume vert, les condiments, l'huile et les épices jusqu'à l'obtention d'une purée granuleuse.
- 2° Ajouter progressivement la farine de manioc jusqu'à la consistance désirée.
- 3° Les crevettes et le reste de poulet seront mieux appréciés s'ils sont incorporés en tous petits morceaux et en dernier.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	159 kcal	8 %
LIPIDES	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 %
CHOLESTÉROL	15 mg	5 %
SODIUM	151 mg	6 %
GLUCIDES	15 g	5 %
SUCRES	1 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 %
PROTÉINES	8 g	—