



30
min



Boulettes de bimi panées

Pour 12 à 15 grosses boulettes

Ingrédients :

- 1 barquette de 250 g de bimi Czon
- 2 tranches de pain de mie
- 15 cl de lait
- 1 œuf
- sel, poivre, cumin
- 15 g de parmesan râpé
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne (en grains)
- huile d'olive

Pour la panure :

- chapelure
- 1 œuf

Préparation :

- 1 Enlever la croûte du pain de mie et mettre les tranches à tremper dans 15 cl de lait.
- 2 Faire cuire les tiges de bimi 14 minutes au cuit-vapeur. Quand elles sont refroidies, les couper finement en tout petits bouts.
- 3 Dans un saladier, ajouter le pain de mie (essoré délicatement, sans le lait, pour qu'il ne soit pas trop mou), le parmesan, l'œuf entier préalablement battu, la moutarde à l'ancienne, le bimi et ½ cuillère à café de cumin en poudre.
- 4 Saler, poivrer et bien mélanger pour obtenir une pâte homogène.
- 5 Dans 2 assiettes plates séparées, disposer de la chapelure dans l'une et l'œuf battu dans l'autre.
- 6 Réaliser des boulettes et les passer successivement dans l'œuf entier puis dans la chapelure
- 7 Faire cuire dans une poêle chaude avec de l'huile.

Astuces

Vous pouvez remplacer la moutarde à l'ancienne par du fromage à l'ail et aux fines herbes. Le cumin peut être remplacé par de la coriandre en poudre ou du curry, au goût. Si vous trouvez la « pâte » trop molle, vous pouvez ajouter un peu de chapelure dedans.