

Betty Bossi

Moule à boulettes «Surprise»



Le coup de pouce gourmand

Moule à boulettes « Surprise »

Chère lectrice, cher lecteur,
Nous vous félicitons d'avoir choisi le moule à boulettes « Surprise ». L'équipe développement produits Betty Bossi se met en quatre pour vous proposer des ustensiles de cuisine utiles et innovants avec la fameuse garantie de réussite Betty Bossi. Votre satisfaction est dès lors notre principal objectif. Nous sommes convaincus que le moule à boulettes « Surprise » saura vous enthousiasmer. Et pour que vous puissiez vous lancer sans attendre, nous avons concocté d'épatantes idées de recettes.

Nous vous laissons au plaisir de confectionner de délicieuses boulettes.

Bien cordialement,

Betty Bossi

Boulettes de bœuf au fromage	4
Falafels	6
Boulettes de porc au mascarpone	8
Boulettes de porc aux petits pois	10
Boulettes de poulet à la feta	12
Boulettes de sushis	14
Idees de farces toutes simples	16



Moule à boulettes « Surprise » (en duo / n° d'art. 25443). Lave-vaisselle autorisé. Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.

Mode d'emploi



1 Remplir la cuillère à boulettes en puisant à même la masse.

Suggestion: on peut aussi s'aider d'une cuillère pour le remplissage.



2 Enfoncer le poinçon (1) dans la masse, sans le couvercle (2), en tournant jusqu'à la butée. Retirer le poinçon.



3 Farcir la cavité à mi-hauteur.



4 Recouvrir la farce d'un peu de masse.



5 Poser le couvercle (2) et appuyer en tournant.



6 Ôter le couvercle (2), ouvrir délicatement la cuillère. Retirer la boulette et poursuivre la préparation selon les indications de la recette.

Sauf autre indication, toutes les recettes de cette brochure sont calculées pour 4 personnes. Les quantités sont prévues pour 24 petites ou 8 grosses boules farcies.

Photo en couverture: Boulettes de bœuf au fromage (p. 4)

Boulettes de bœuf au fromage

 30 min

Pour 24 petites boules

1 oignon	Peler et hacher finement l'oignon. Mélanger dans un grand bol viande hachée, chair à saucisse, moutarde et oignon, saler, poivrer. Bien pétrir à la main jusqu'à obtention d'une masse compacte.
600 g de viande hachée (bœuf)	
200 g de chair à saucisse de veau	
1 c. s. de moutarde	
1 c. c. de sel	
un peu de poivre	
<hr/>	
100 g de fromage à pâte mi-dure	Couper le fromage en 24 petits dés. Façonner la masse et les dés de fromage en boulettes (p. 3).
<hr/>	
100 g de chapelure	Verser la chapelure dans une assiette plate. Y passer les boulettes, bien presser pour faire adhérer. Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive. Faire revenir les boulettes par portions sur toutes les faces env. 8 minutes.
huile pour la cuisson	

Variante: façonner 8 grosses boules avec les mêmes quantités (p. 3). Le temps de cuisson se prolonge d'env. 5 minutes.

Servir avec: salade de tomates. La préparer avec différentes variétés de tomates, de l'oignon, du basilic et une sauce à l'italienne.

Pièce: 115 kcal, lip 8 g, glu 4 g, pro 8 g



Falafels



40 min + friture



végétarien

Pour 24 petites boules

3 boîtes de pois chiches (d'env. 400 g)

1 oignon

1 gousse d'ail

3 c. s. de persil plat

3 c. s. de farine

1 c. c. de poudre à lever

½ c. c. de cumin en poudre

½ c. c. de paprika mi-fort

1½ c. c. de sel

un peu de poivre

Bien égoutter les pois chiches dans une passoire, les broyer au hachoir électrique, mettre dans un grand bol. Hacher finement l'oignon et l'ail, cise-ler le persil. Mélanger le tout avec pois chiches, farine et poudre à lever. Assaisonner. Bien pétrir à la main jusqu'à obtention d'une masse compacte.

6 peperoncini dolci (piments farcis au fromage frais)
huile de friture

Couper les piments en quatre. Façonner la masse et les piments en boulettes (p. 3).

Friture: faire dorer les falafels env. 3 min par portion dans l'huile à 180° C. Égoutter sur du papier absorbant.

Variante: façonner 8 grosses boules avec les mêmes quantités (p. 3). Le temps de cuisson se prolonge d'env. 3 minutes.

Servir avec: dip au yogourt.

Pièce: 83 kcal, lip 5 g, glu 7 g, pro 3 g



Boulettes de porc au mascarpone

 40 min  sans gluten

Pour 24 petites boules

2 oignons ½ bouquet de romarin 800 g de viande hachée (porc) 2 c. s. de concentré de tomate 1 c. c. de sel un peu de poivre	Peler et hacher finement les oignons. Ciseler le romarin. Mélanger dans un grand bol viande hachée, concentré de tomate, oignons et romarin, saler, poivrer. Bien pétrir à la main jusqu'à obtention d'une masse compacte.
100 g de mascarpone	Façonner la masse et le mascarpone en boulettes (p. 3).
huile pour la cuisson 1 dl de vinaigre balsamique 1 c. s. de miel liquide	Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive. Faire revenir les boulettes par portions sur toutes les faces env. 8 minutes. Retirer, couvrir. Déglacer les sucs avec le vinaigre balsamique, ajouter le miel, porter à ébullition, dresser avec les boulettes.

Variante: façonner 8 grosses boules avec les mêmes quantités (p. 3). Le temps de cuisson se prolonge d'env. 5 minutes.

Servir avec: purée de patates douces. Faire cuire 1 kg de patates douces en morceaux dans de l'eau salée bouillante. Jeter l'eau, dessécher les patates douces en agitant la casserole sur la plaque éteinte. Les écraser à la fourchette. Incorporer 90 g de yogourt nature, assaisonner. Décorer de romarin.

Pièce: 86 kcal, lip 5g, glu 2g, pro 7g



Boulettes de porc aux petits pois

 30 min

Pour 24 petites boules

1 oignon	Peler l'oignon et l'ail, hacher finement avec le pain. Mélanger dans un grand bol viande hachée, œuf, oignon, ail et pain, saler, poivrer. Bien pétrir à la main jusqu'à obtention d'une masse compacte.
2 gousses d'ail	
50 g de pain de la veille	
800 g de viande hachée (porc)	
1 œuf	
1 c. c. de sel	
un peu de poivre	
<hr/>	
½ bouquet de persil	Ciseler le persil, hacher grossièrement les petits pois, mélanger les deux. Façonner la masse et les petits pois en boulettes (p. 3).
100 g de petits pois surgelés, décongelés	
<hr/>	
huile pour la cuisson	Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive. Faire revenir les boulettes par portions sur toutes les faces env. 8 minutes. Retirer. Mélanger la demi-crème avec la moutarde, verser dans la même poêle, porter à ébullition, rectifier l'assaisonnement. Remettre les boulettes, le temps de bien faire chauffer.
2 dl de demi-crème à sauce	
2 c. s. de moutarde à l'ancienne	
sel, poivre, selon goût	

Variante: façonner 8 grosses boules avec les mêmes quantités (p. 3). Le temps de cuisson se prolonge d'env. 5 minutes.

Pièce: 95 kcal, lip 6g, glu 3g, pro 7g



Boulettes de poulet à la feta



30 min



sans gluten

Pour 24 petites boules

1 oignon	Hacher finement l'oignon, râper finement le zeste du citron. Mélanger les deux dans un grand bol
1 citron bio	avec la viande hachée, saler, poivrer. Bien pétrir à la main jusqu'à obtention d'une masse compacte.
900 g de viande hachée (poulet)	
1 c. c. de sel	
un peu de poivre	

200 g de feta	Couper la feta en 24 dés. Façonner la masse et la feta en boulettes (p. 3).
----------------------	---

huile pour la cuisson	Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire revenir les boulettes sur toutes les faces env. 10 min sur feu moyen.
------------------------------	--

Variante: façonner 8 grosses boules avec les mêmes quantités (p. 3). Le temps de cuisson se prolonge d'env. 5 minutes.

Servir avec: spaghettis à la tomate. Faire chauffer 1 c. s. d'huile dans une casserole. Hacher finement 1 oignon et 1 gousse d'ail, faire revenir, ajouter 2 c. s. de concentré de tomate et faire cuire un instant. Ajouter 1 boîte de tomates concassées (d'env. 400 g), 1 pincée de sucre, 1 c. c. de sel et un peu de poivre, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser mijoter la sauce env. 1 h en remuant de temps en temps. Cuire 500 g de spaghettis al dente dans l'eau salée bouillante, égoutter, dresser avec la sauce.

Pièce: 79 kcal, lip 5 g, glu 0 g, pro 9 g



Boulettes de sushis

 40 min

 sans gluten

 sans lactose

Pour 24 petites boules

500 g de riz rond (p. ex. riz à sushi)	Mettre le riz et l'eau dans une casserole, porter à ébullition, baisser le feu, laisser mijoter env. 10 min à couvert sur feu doux, laisser gonfler sur la plaque éteinte env. 15 min, sans jamais soulever le couvercle. Incorporer sucre, vinaigre et sel. Démêler les grains à la fourchette, laisser refroidir.
7 dl d'eau	
1 c. c. de sucre	
4 c. s. de vinaigre de riz clair	
$\frac{3}{4}$ de c. c. de sel	
1 avocat	Couper l'avocat en 24 petits dés. Huiler légèrement le moule à boulettes, y répartir les graines de sésame, vider l'excédent. Façonner le riz et l'avocat en boulettes (p. 3). Découper le thon en 24 lanières, répartir sur les boulettes.
un peu d'huile	
100 g de graines de sésame noir	
100 g de thon albacore	

Variante: façonner 8 grosses boules avec les mêmes quantités (p. 3). Couper l'avocat en 8 dés pour la farce, le thon en 8 lanières. La préparation reste la même.

Servir avec: sauce soja, pâte de wasabi.

Pièce: 124 kcal, lip 4 g, glu 18 g, pro 4 g



Idées de farces toutes simples

Produits laitiers

Fromage (p. ex. à pâte mi-dure ou molle)
Fromage frais (p. ex. mozzarella, fromage à tartiner,
fromage frais aux herbes)

Légumes

Légumes marinés (p. ex. champignons,
poivrons, câpres, courgettes), égouttés

Fruits

Fruits secs (p. ex. dattes,
pruneaux, abricots)

Autres

Chutney
Pesto
Houmous
Tapenade

