



## Boulettes de riz, poivron et feta



50 min 20 min 30 min 0 343

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des boulettes de riz, poivron et fêta

- Faire cuire le riz selon ce qui est indiqué sur le paquet.
- 2 Eplucher et émincer finement l'oignon.
- 3 Préparer et émincer le poivron en petits dés.
- 4 Laver et monder les tomates, les couper en petits dés.
- Faire revenir l'oignon, la tomate et le poivron dans une poêle avec de l'huile d'olive.
- 6 Laisser mijoter à feu doux jusqu'à obtenir une compotée.
- 7 Laisser refroidir.
- 8 Dans un saladier, écraser la feta à la fourchette.
- y Verser le riz, la compotée de tomates et la farine puis mélanger à la cuillère en bois.
- 10 Saler, poivrer et mélanger le thym.
- A la main, former des petites boulettes de pâte et enrober ces boulettes de chapelure.
- Disposer les boulettes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
- 13 Faire cuire une dizaine de minutes à 180°C (Th.6).

Ingrédients pour 4 personnes

160 g Riz Blanc

1 Poivron(s)

3 Tomate(s)

150 g **Feta** 

0.5 **Oignon(s)** 

2 c. à soupe **Farine** 

50 g Chapelure

1 c. à café Thym

1 Sel

1 Poivre

1 Huile d'olive