

Boulettes de millet dans une sauce au curry épicée

durée totale **30 min.** 30 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):

1360 kJ / 325 kcal

INGRÉDIENTS

4 portions

Boulettes :

100 g de millet
8 tomates séchées dans l'huile avec des herbes
0,5 bouquet de persil
3 brins de basilic

Sauce:

1 oignon moyen
1 piment
2 càs d'huile de colza
2 càs de pâte de curry rouge
700 g de purée de tomate
150 ml de boisson végétale de coco
Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

Mettez le millet dans une poêle et versez 200 ml d'eau. Faites cuire à feu doux pendant 12 minutes à couvert. Pendant ce temps, émincez le persil et le basilic.

Étape 2

Mélangez le millet chaud et les tomates séchées, puis ajoutez les herbes et laissez reposer.

Étape 3

Tranchez l'oignon et le piment, faites-les frire dans l'huile avec la pâte de curry. Ajoutez la purée de tomate et laissez mijoter pendant 10 minutes. Versez la boisson végétale de coco et [la sauce soja Ponzu aux agrumes](#) en remuant.

Étape 4

Formez de petites boulettes à partir du mélange de millet et servez chaud avec la sauce au curry.