

Bouchées végétales aux oignons rouges



<http://www.lesrecettesdejuliette.fr>

Ingrédients, pour 3 personnes :

- 3 oignons rouges
- 1 verre de semoule fine crue
 - Sel & poivre
 - Huile d'olive
- Facultatif : 1 c. à c. d'épices moulues (curcuma, curry, coriandre, cumin...)



La recette de Juliette :

- Éplucher les oignons et les couper grossièrement. À l'aide d'un robot, les mixer jusqu'à obtention d'une purée non lisse.
- Huiler une poêle et faire revenir à feu moyen la purée d'oignon pendant 5 minutes. Remuer de temps en temps.
- Verser la semoule dans un saladier. Y ajouter la purée d'oignon cuite et mélanger. Saler et poivrer à convenance ; ajouter éventuellement les épices.
- Façonner à la main des boulettes de pâte et les aplatir quelque peu. Les faire revenir dans une poêle légèrement huilée pendant 2 minutes de chaque côté à feu doux/moyen (attention de ne pas faire brûler l'huile afin qu'elle ne soit pas nocive). Placer les bouchées sur du papier absorbant avant de les servir bien chaudes, accompagnées d'une sauce ketchup maison et d'une salade verte.