



Boulettes d'agneau et tortilla aux courgettes

Gerald réalise des recettes que les parents peuvent cuisiner et mettre dans des tupperware pour les étudiants qui sont en examens, le tout sous l'œil de Camille Voglaire, alias Chloé dans la série Typique.

Boulettes d'agneau aux courgettes (pour 4 personnes)

- 600 g d'épaule d'agneau hachée
- 600 g de courgettes
- 2 œufs
- 80 g de fromage de chèvre frais
- 2 oignons
- 30 g de farine
- 1 petit bouquet d'aneth
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

1/ Coupez les courgettes en morceaux et passez-les au mixer pour les réduire en purée. Mettez cette purée dans un chinois mousseline après l'avoir salée et laissez reposer 15 min pour qu'elle rende son jus. Pressez bien avec une spatule en bois pour extraire le maximum de liquide.

2/ Hachez les oignons finement et faites-les revenir dans une poêle jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.

3/ Dans un saladier, mélangez les œufs, la viande hachée, la pulpe de courgette, les oignons, l'aneth haché, le fromage de chèvre émietté et la farine. Salez, poivrez et mélangez bien le tout.

4/ Humidifiez vos mains et façonnez une bonne dizaine de boulettes. Faites-les ensuite revenir dans de l'huile bien chaude en les retournant 1 ou 2 fois jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

5/ Servez les boulettes d'agneau avec de la semoule et saupoudrez de quelques brins d'aneth.



Tortilla courgette, menthe et feta (pour 4 personnes)

- 2 grosses pdt épluchées
- 1 grosse courgette
- 100 g de feta
- 6 œufs
- Quelques brins de menthe
- Une pointe de paprika
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

1/ Coupez les pommes de terre en petits dés et faites les revenir à l'huile d'olive sans les dorer.

2/ Pendant ce temps, coupez la courgette en dés et faites-la revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Assaisonnez et laissez cuire à feu doux.

3/ Battez les 6 oeufs en omelette, salez, poivrez et ajoutez le paprika. Ajoutez la menthe ciselée et la feta émietée.

4/ Versez le tout dans la poêle, par-dessus les légumes et laissez cuire quelques minutes à feu doux jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Retournez ensuite la tortilla pour cuire l'autre côté.

5/ Laissez la tortilla refroidir avant de la couper en carrés.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_boulettes-d-agneau-et-tortilla-aux-courgettes?id=8804716&emissionId=5931