

**CATÉGORIE
COLLÉGIEN**

NEWPOLPETTES ET LEUR SAUCE AU YAOURT



Axel MOSDALE
Collège Jean-Félix Orabona
CALVI (20)

Ingrédients :

- Newpolpettes : 250 g de veau haché, ½ verre de lait, 2 tranches de pain de mie rassis, 1 œuf, 1 oignon, 50 g de parmesan, menthe (4 branches), huile d'olive et d'arachide, sel, poivre.
- Sauce : 1 yaourt nature, jus d'1 citron, 3 pincées de safran et sel.

Réalisation :

- Newpolpettes : mélanger le pain rassis avec le lait et l'œuf battu. Ajouter la viande, l'oignon et les condiments. Former de petites boulettes dans le creux de la main. Rouler les dans le parmesan. Faire revenir le tout dans un peu d'huile d'olive et d'arachide.
- Sauce : mélanger le safran, le jus de citron et le sel au yaourt.

Au moment de servir :

- Déposer le yaourt dans un petit contenant à part pour pouvoir tremper les boulettes et les agrémenter de quelques feuilles de menthe.



3 produits laitiers par jour