

Boulettes de courgettes et de ricotta

Ingrédients:

Pour 30 petites boulettes:

- 800 g de courgettes
 - 100 g de ricotta
 - 80g de parmesan ou de pecorino râpé
 - 1 œuf
 - 5 feuilles de menthe
 - 1 gousse d'ail
 - 70 g de mie de pain émiettée
 - Sel/poivre/huile tournesol ou d'arachide.
- 1) Râper les courgettes. Les mettre dans une passoire. Les saler légèrement. Poser un récipient un peu lourd dessus pour les presser. Les laisser dégorger pendant une demi-heure
 - 2) Les presser de nouveau puis les mettre dans un saladier. Ajouter la ricotta, le parmesan ou le pecorino, l'ail émincé, l'œuf, la menthe émincée et la mie de pain émiettée. Bien mélanger et ajouter du sel et du poivre à votre convenance.
 - 3) Façonner les boulettes puis les rouler dans la chapelure. Mettre de l'huile à chauffer dans un poêle et les faire frire. Les déposer sur un papier absorbant et les servir avec de la polenta.
 - 4) Il est possible de les cuire au four. Elles seront plus sèches mais plus légères....