BOULETTES DE POIS CHICHES ET LAITUE LOLLO VERTE

Categoria: Apéritif **Tempo di preparazione:** 1 heure et 15 minutes **Difficoltà:** facile

Ingredienti per 6

- 200 g de pois chiches en conserve
- 1 gousse d'ail, légèrement écrasée
- 1 œuf (2 si petits)
- 40 g d'oignon de printemps frais
- 50 g de fromage pecorino râpé
- Quelques râpés de zeste de citron
- 60/70 g de chapelure
- Poivre noir au goût
- Huile d'olive pour la friture au goût
- 200 g de laitue lollo verte
- 70 g de mâche
- 100 g de fromage scamorza (provola fumée) râpé
- 50 g de pistaches hachées

Pour l'assaisonnement de la laitue :

- 1 cuillère à café de moutarde
- 30 ml d'huile d'olive extra vierge
- jus d'un demi citron
- une pincée de sel fin

Un plat léger et nutritif, riche en propriétés saines. Idéal à l'apéritif mais aussi pour accompagner un déjeuner ou un dîner. Voici les ingrédients pour la préparation d'environ 30 boulettes.

Difficulté : **facile**
Coût : **bas**
Temps de préparation : **1 heure et 15 minutes**
Portions : **6 personnes**

Préparation

Privez les pois chiches de l'eau de confinement. Dans une casserole, faites chauffer l'ail dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne légèrement doré, puis ajoutez l'oignon de printemps et les pois chiches et faites cuire quelques minutes. Ajoutez du sel et du poivre. Égouttez les pois chiches et réservez l'huile de cuisson.

Disposez les pois chiches dans un récipient, ajoutez l'œuf, le pecorino râpé, le zeste de citron, la scamorza / provola, également râpé, et mélangez le tout. Au besoin, si la pâte est trop molle, vous pouvez ajouter de la chapelure. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes puis créez environ 30 boulettes.

Pour la vinaigrette de la salade de lollo verte : prenez l'huile que vous aviez préalablement réservée et ajoutez le jus d'un demi citron et une cuillère à café de moutarde. Mettez de côté.

Dans une poêle, faites revenir les boulettes de pois chiches préalablement formées.

Laissez sécher sur une couche de papier absorbant.

Pendant ce temps, mettez la salade de lollo verte dans une assiette, assaisonnez avec la sauce précédemment obtenue, disposez les boulettes dessus et décorez de pistaches hachées.