



LES TOMATOKÉFTÉDES

DES BOULETTES A LA TOMATE ET AUX HERBES FRAICHES

Difficulté : moyenne

Préparation : environ 1 heure

Cuisson : 30 minutes en tout

ATTENTION : tu auras besoin de l'aide d'un adulte.

LES INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

- 260 g de farine tout usage
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 200 g de tomates mures découpées en cubes
- 200 g de tomates râpées
- 180 g de courgettes râpées
- 1 oignon
- 200 g de féta
- 6 brins menthe verte
- 10 feuilles de basilic
- Quelques feuilles de persil
- 1 cuillère à soupe d'origan
- Sel, poivre
- Huile d'olive

LES USTENSILES

- Plusieurs bols
- Une balance
- Une râpe
- Une passoire
- Un couteau de cuisine
- Une planche à découper
- Un couteau économe
- Une fourchette
- Un grand saladier
- Une cuillère à soupe
- Une poêle profonde ou un poêlon
- Du papier absorbant
- Un plat ou une assiette de présentation

LA RECETTE

ÉTAPE 1 : PRÉPARER LES INGREDIENTS

Les tomates : choisis environ deux belles tomates et coupe-les en deux. Puis coupe-les encore dans l'autre sens pour réaliser de petits dés d'un centimètre environ. Avec une balance, compte 200 g de tomates coupées. Réserve les morceaux dans un bol.

Choisis deux autres tomates. Râpe-les dans un autre bol avec la grille fine de ta râpe. Attention aux doigts ! Tu peux ensuite jeter la peau. Passe bien l'ensemble dans une passoire pour enlever de l'eau : la texture doit ressembler à celle d'une sauce tomate épaisse. À l'aide de la balance, vérifie le poids. Si besoin, râpe encore un peu de tomates pour arriver à 200 g.

Remarque : respecte bien les proportions de tomates, sinon il y aura trop d'eau et tu ne pourras pas former les boulettes !

L'oignon : coupe-le en petits morceaux avec un couteau bien aiguisé. Demande de l'aide à un adulte ! Réserve les morceaux dans un bol.

La courgette : à l'aide d'un couteau économe, épiluche la moitié d'une grosse courgette. Râpe-la dans un bol avec la grille à gros trous de ta râpe. Vérifie le poids sur la balance : il te faut 180 g. Rajoute ou retire de la courgette si nécessaire.

La féta : écrase 200 g de féta avec une fourchette dans une assiette.

Les herbes : choisis 5 brins de menthe, 10 belles feuilles de basilic, 15 brins de persil. Découpe toutes les herbes en petits morceaux. Prépare une cuillère à soupe d'origan.

ASTUCE : Pour les travaux de découpe, demande de l'aide à un adulte.

ÉTAPE 2 : CONFECTIONNER LES BOULETTES

Dans un saladier mélange la farine et la levure chimique. Fais un puits au milieu.

Dans le puits, ajoute les tomates en morceaux, les tomates râpées, la courgette râpée et l'oignon. Ajoute la féta, puis les herbes.

Sale, poivre et mélange le tout délicatement à la main. Le mélange doit être consistant, mais il ne faut pas écraser les légumes. Si les tomates rendent beaucoup d'eau, ajoute un peu de farine (normalement cela ne sera pas nécessaire, si tu as bien pesé et dégoutté les tomates râpées).

Laisse reposer le mélange quelques minutes dans le réfrigérateur.

Quand la pâte a légèrement durci, forme à la main des boulettes de 3 à 4 cm de diamètre.

ÉTAPE 3 : CUIRE LES TOMATOKÉFTÉDES

ATTENTION : La prochaine étape doit être impérativement réalisée avec l'aide d'un adulte, car l'huile chaude est dangereuse.

Dans une poêle profonde, versez 3 à 4 cm d'épaisseur d'huile d'olive. Faites chauffer à feu moyen.

À l'aide d'une cuillère à soupe, placez délicatement quelques boulettes dans la poêle une par une, en fonction de la place dans votre poêle. Les boulettes ne doivent pas se toucher. Avec la cuillère, déplacez un peu les boulettes pour les décoller. Retournez chaque boulette au bout d'une minute. Chaque boulette doit cuire environ 10 minutes. Quand les boulettes sont bien dorées, retirez-les du feu au fur et à mesure. Placez-les sur un plat recouvert de papier absorbant.

Continuez jusqu'à ce que toutes les boulettes soient cuites.

ÉTAPE 4 : PRÉPARER LA SAUCE AU YAOURT

Dans un bol mélange le yaourt, le paprika et la menthe. Installe les *tomatokéftedes* dans une assiette autour du bol.

C'est prêt !

ASTUCE : Les *tomatokéftedes* se mangent avec les doigts, après les avoir trempées dans la sauce au yaourt.

POUR LA PETITE HISTOIRE...

Savais-tu que Santorin est une île volcanique ? Au cours de la civilisation dite minoenne, au deuxième millénaire av. J.-C., l'éruption du volcan a complètement déformé l'île. C'est ce qui lui donne aujourd'hui sa forme en croissant de lune et ses couleurs particulières : la terre est rouge, le sable est noir et les maisons sont blanches.

Les sols volcaniques de cette île offrent des légumes singuliers et notamment des petites tomates très sucrées, qui font la fierté des habitants. À l'apéritif, on sert traditionnellement des petites boulettes de tomates et de féta. Ce *mezzé* (apéritif) appelé *tomatokéftedes* porte également le nom de « boulettes du pauvre », car dans cette recette on n'utilise pas de viande, qui est un aliment plus rare et plus coûteux que les légumes locaux.



*Coupe avec son couvercle,
Santorin, vers 800 - 700
avant J.-C., salle 655*