

## Ingrédients pour 4 personnes

2 tasses de boulghour fin 200 g de bœuf haché 1 œuf

2 oignons

2 citrons

2 tasses d'eau chaude du persil frais 1 demi-verre de farine de blé 2 cuillères à café de concentré de tomates, de paprika, de sel, de cumin, de poivre de l'huile d'olive et de l'huile de friture

## Préparation

Dans la poêle chaude, verser de l'huile d'olive, ajouter progressivement tout en mélangeant la viande de bœuf hachée, les oignons coupés en morceaux, le sel, le poivre, le paprika, le persil. Retirer la farce du feu quand c'est cuit.

Dans un grand saladier, mettre le boulghour, ajouter de l'eau chaude et couvrir pendant quelques minutes pour que ça gonfle.

Malaxer avec la main et ajouter un œuf. Mettre le concentré de tomates, le cumin, le paprika et le poivre. Malaxer pour former une pâte, Ajouter de la farine petit à petit et mettre un peu d'eau pour obtenir une pâte plus fine. Mettre de l'eau sur ses doigts et prendre un peu de pâte. Faire une petite boule et former un trou avec son doigt mouillé pour pouvoir mettre la farce.

Mettre la farce dedans et bien refermer. Recommencer avec toute la pâte et toute la farce. Mettre progressivement toutes les boulettes dans l'huile bouillante. Les retirer quand elles sont bien dorées.

Couper des citrons pour ajouter un peu de jus au moment de manger.

Des goûts et des couleurs dans « Brest la blanche » est un projet éducatif, culturel et alimentaire porté par le collège Penn Ar C'hleuz de Brest. Six recettes ont été choisies, écrites et réalisées collectivement par les collégien • ne • s de l'UPEZA: Fidan, Cheik, Sékou, Férima, Sandigui, Zabi, Mohamed, Sékou, Aboubacar, Ibrahim, Kalil, Siaka, Mariam, Laye Moussa, Zakaria et Bindou.

L'expression « Brest la blanche » date de l'après-guerre et de la reconstruction de la ville. La ville minérale, faite de béton et de granit, va alors refféter la lumière lorsque le soleil perce les nuages, lui donnant le nouveau surnom de « Brest la Blanche » vue de la mer.

Le projet a été accompagné par les associations Yiriba et Vrac29, avec le soutien de la Ville de Brest, du réseau national VRAC et du collège Penn Ar C'hleuz.







