



LA RECETTE DU MOIS

Tajine de boulettes de bœuf

Ingrédients : (pour 4 p.)

Pour les boulettes (kefta) :

Pour 4 pers

- 500 g de **viande** hachée de bœuf
- 8 feuilles de persil plat haché ou ciselé finement
- 1 càc de coriandre en poudre
- 1/2 càs de cumin
- sel et poivre du moulin



Pour la sauce tomate :

- 400 g de **tomates** en boîte concassées ou 3 tomates fraîches et mûres, pelées et concassées (en saison)
- une dizaine de feuilles de persil plat hachées finement + un peu pour servir
- 8 feuilles de coriandre fraîche pour servir
- 1 petit oignon finement haché
- 2 gousses d'ail coupées ou hachées
- 1 pincée de poivre noir à ajouter à la fin
- épices : 1 càc de cumin, 1 càc de coriandre en poudre, 1 càc de paprika, une pincée de gingembre en poudre
- 4 càs d'huile d'olive vierge extra
- sel

Préparation :

Préparer la sauce.

Dans un plat à tajine ou une poêle à fond épais, faire revenir l'oignon, l'ail et les épices avec l'huile d'olive à feu moyen/vif avec qu'ils colorent et les épices commencent à parfumer, pendant 1 minute. Ajouter la sauce tomate, le piment et le persil et laisser mijoter une dizaine de minutes à feu moyen/doux. (SUITE p.02)

Perrine MAISON MULIER **Diététicienne Nutritionniste** sur Rendez-vous

8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47

e-mail : perrine.diet@orange.fr

www.perrinediet.com

Saler.

Pendant ce temps, préparer les boulettes kefta. Dans un saladier, mélanger la viande, les épices et le persil. Saler, poivrer et pétrir pendant une minute afin que le viande colle bien.

À l'aide des mains humides, former des boulettes de la taille d'une noix et les poser au fur et à mesure sur une assiette.

Quand la sauce est prête, poser dessus les boulettes (elles doivent être immergées au 2/3) sans les bouger et laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes, sans les déplacer mais en arrosant avec un peu de sauce de temps à autre.
Servir chaud avec du persil et de la coriandre accompagnés de semoule

Bon appétit!