

Boulettes Exotiques à la Sauce Mangue-Tomate

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 1 h 15 min

Ingrédients :

- HACHIS PORC & BOEUF	800g
- OEUF(S)	1
- PAPRIKA	1 c à café
- CURRY	1 c à café
- GINGEMBRE	1/2 c à café
- AMANDES HACHÉES	2 c à soupe
- CHAPELURE	2 c à soupe
- OIGNON(S)	1
- FARINE	2 c à soupe
- CAROTTE(S)	6
- MANGUE(S)	1
- COULIS DE TOMATES	2 c à soupe
- CONCENTRE DE TOMATES	1 c à soupe
- CASSONADE BRUNE	2 c à soupe
- GINGEMBRE	2 cm frais
- BOUILLON DE VOLAILLE	1 cube + 400 ml d'eau
- POIVRE DE CAYENNE	
- SEL	
- POIVRE	



Recette :

- Emincez très finement l'oignon.
- Mélangez-le au haché avec le gingembre en poudre, le curry, le paprika, les amandes hachées, l'œufs, la chapelure, sel et poivre.
- Formez de petites boulettes de la grosseur d'une balle de ping-pong et passez-les dans la farine. Réservez.
- Pelez et coupez les carottes en dés. Faites-les cuire 7 minutes au micro-onde sous un film alimentaire. Réservez.
- Coupez la mangue en dés.
- Pelez et émincez finement le gingembre frais.
- Faites chauffer de l'huile dans une grande poêle avec couvercle. Faites-y revenir les boulettes sur toutes les faces puis ajoutez l'eau avec le cube de bouillon, le coulis et le concentré de tomates, le gingembre frais, la cassonade, les dés de carottes, le piment de Cayenne, sel et poivre. Mélangez puis après ébullition baissez considérablement le feu et laissez mijoter 30 minutes. Mélangez de temps en temps.
- Lorsqu'il reste 10 minutes, intégrez les dés de mangue et allongez avec un peu d'eau, la sauce si nécessaire.
- Après le temps de cuisson, servez sans attendre.

Remarque :

Accompagnez de riz blanc.