

Boulettes de Boeuf Façon Tajine

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 15 min

Ingrédients:

- HACHIS PORC & BOEUF	650g
- OEUFS	1
- CHAPELURE	3 c à soupe
- FARINE	2 c à soupe
- OIGNON(S)	1
- COURGETTE(S)	1
- CAROTTE(S)	3 - 4
- BOUILLON DE BOEUF	1 cube
- AIL EN POUDRE	1 c à café
- CORIANDRE EN POUDRE	1 c à café
- PAPRIKA	1 c à café
- RAS-EL-HANOUT (ÉPICES)	2x ½ c à café
- CUMIN EN POUDRE	1 c à café
- COULIS DE TOMATES	120g
- SEL	
- POIVRE	
- BEURRE DE CUISSON	



Recette:

- Dans un plat, mélangez le hachis avec l'œuf, la chapelure, ½ c à café de ras-el-hanout, sel et poivre. Façonnez de petites boulettes (de la taille d'une balle de ping-pong) puis roulez-les dans la farine.
- Emincez l'oignon.
- Coupez la courgette entière et les carottes pelées à l'aide du coupe légumes (petits cubes). Placez-les dans un saladier avec un peu d'eau, recouvrez d'un film alimentaire et faites cuire au micro-onde pendant 9 minutes.
- Faites chauffer du beurre dans un grande poêle avec couvercle et rissolez les boulettes sur toutes les faces. Puis, retirez-les de la poêle.
- Rissolez alors l'oignon émincé sans trop le colorer, ajoutez les légumes précuits avec les épices (cumin, coriandre, paprika, ail et reste de ras-el-hanout), mouillez avec 15 cl d'eau et ajoutez le cube de bouillon. Couvrez et laissez mijoter 5 minutes.
- Incorporez alors le coulis de tomates et replacez les boulettes dans la poêle. Salez et poivrez. Laissez encore mijoter 10 bonnes minutes.

Remarque:

Servez avec de la semoule à couscous ou du riz.