

# Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

## **BOULETTES DE BOEUF AUX HERBES ET AUX EPICES**

**Pour 6 personnes :**

**600g viande de boeuf hachée - 3 càs de coriandre fraîche et de persil plat frais hachés - 1 càc cumin en poudre - 1 càc paprika doux - sel - poivre -**

**Dans un saladier mélanger la viande, les épices, les herbes, saler, poivrer. A l'aide d'une petite cuillère à boules de glace, former des boulettes, les bouler un peu plus en les tournant dans les paumes des mains. Les déposer sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé. Recouvrir le tout de film alimentaire, entreposer au réfrigérateur.**

**Pendant ce temps cuire la sauce tomate : 1 grosse boîte de tomates pelées - 3 càs de coriandre fraîche et persil plat frais hachés - 3 gousses d'ail pressée au presse-ail - 1 càc cumin en poudre - 1 càc paprika doux - sel - poivre -**

**Dans une cocotte en fond verser 2 càs d'huile d'olive, chauffer sur feu doux. Verser le contenu de la boîte de tomates, ajouter les herbes, l'ail, les épices, saler et poivrer. Laisser mijoter à couvert 20 minutes, ôter le couvercle, laisser mijoter 10 minutes. Ajouter les boulettes, remuer, couvrir et laisser cuire 5 minutes sur un côté, puis 5 minutes en les ayant tourner sur l'autre face. Laisser cuire encore 5 minutes.**

**Servir avec les pâtes et du parmesan frais râpé.**