

Boulettes de bœuf

Une petite recette de boulettes toute simple, légèrement sucrée avec l'échalote. Vous pouvez la servir avec une petite sauce tomate maison et quelques spaghettis. Nous, on adore !

---> Préparation : 15 minutes / Cuisson : 15 minutes / Repos pour la marinade : 3 heures

---> Points ww : 12 propoints pour la totalité, 2,5 pour 4 boulettes.

---> La Chouquette a aimé.

Ingrédients pour 4 (environ 20 boulettes) :

- 350 g de viande hachée à 5% de matière grasse
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 œuf
- 2 tranches de pain
- une petite tasse de lait
- un peu de farine
- 1 cas de persil
- 1 cc de cumin
- sel, poivre
- 2 cas d'huile

Dans un saladier, émiettez la viande hachée.

Mixez l'oignon et l'échalote. Ajoutez à la viande hachée.

Trempez rapidement le pain dans le lait et mixez-le. Mélangez à la viande. Ajoutez l'œuf, le persil, le cumin, le sel et le poivre.

Réservez au frigo pour au moins 1 heure.

Prenez un sac congélation, versez un peu de farine dedans. Avec une cuillère à soupe ou avec vos mains, formez une petite boule avec la viande marinée, roulez-la entre vos mains et mettez-la dans le sac de farine, secouez le sac. Recommencez pour chaque boulette.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile et mettez vos boulettes à cuire à feu vif pour les griller un peu puis à feu moyen pendant environ 10 minutes (15 si comme moi vous les aimez très cuites). Tournez-les très régulièrement en les roulant pour garder une belle forme ronde.

Les petites folies de MW : <http://miloumoi.canalblog.com/>

Bloggeuses, si vous utilisez cette recette, merci de ne pas recopier l'intégralité du texte mais de mettre un lien, c'est plus sympa. Merci ☺ Envoyez-moi une photo et je la publierai dans un billet avec un lien vers votre blog.

Et n'hésitez pas à laisser un petit commentaire !

Toute reproduction, de tout ou en partie, par quelque moyen ou procédé que ce soit, pour des fins autres que celles d'utilisation personnelle, est strictement interdite.