

# Boulettes de bœuf, sauce BBQ et poivrons



Pour 4 personnes :

Une vingtaine de boulettes de bœuf

3 poivrons de couleur

2 gousses d'ail et 1 oignon

60 ml de ketchup + 15 ml de sirop d'érable + 1 CC de piment doux fumé et de paprika fumé

Huile d'olive, sel et poivre

\*\*\*\*\*

- Laver les poivrons et les couper en cubes, après avoir ôter le cœur et les graines. Eplucher l'ail et l'oignon et les émincer grossièrement.
- Dans un plat à four, disposer le poivron, l'ail et l'oignon ciselés, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélanger le tout et mettre à cuire, 30 minutes, dans le bas du four, à 220°C.
- Dans un bol, mélanger le ketchup, le sirop d'érable et le mélange piment et paprika fumé, ainsi que du sel et du poivre.
- Dans une poêle, avec un peu de matière grasse, faire revenir les boulettes de bœuf, jusqu'à coloration et verser ensuite la sauce BBQ par-dessus. Laisser mijoter, à feu moyen, quelques minutes et mélanger pour bien enrober les boulettes.
- Verser les boulettes et la sauce dans le plat contenant les poivrons et poursuivre la cuisson, une dizaine de minutes.
- Servir idéalement avec de la semoule de couscous ou, éventuellement, un peu de riz.

BBQ  
Sandra