

# Boulettes de bœuf, sauce aux poivrons, chorizo et feijão



Boulettes de boeuf, sauce aux poivrons, chorizo et feijão

Pour 3 personnes :

500gr de viande de bœuf hachée

1 œuf

1 échalote + 1 grosse gousse d'ail

Sel et poivre + origan séché

Sauce : 1 gros oignon - 2 grosses gousses d'ail - 1 petit poivron vert - 1 petit poivron rouge - 8 CS de haricots noirs en boîte (*ou rouges*) - 2 feuilles de laurier - 1 morceau de chorizo (+- 10cm) - un filet de crème liquide (*fac*) - beurre - eau - sel et poivre

\*\*\*\*\*

- Eplucher l'échalote et la gousse d'ail et les émincer finement.
- Dans un saladier, mettre la viande hachée, l'échalote et d'ail hachés, l'œuf et l'origan (*au goût*). Saler, poivrer et malaxer pour mélanger tous les ingrédients. Façonner 6 belles boulettes.
- Eplucher l'oignon, le couper en gros morceaux. Eplucher l'ail et le hacher.
- Dans une sauteuse, faire fondre un peu de beurre et y faire revenir les oignons, l'ail haché, ainsi que les boulettes, à feu doux, en les retournant régulièrement.
- Pendant ce temps, laver, épépiner et détailler les poivrons en petits cubes.
- Ôter la peau du chorizo et le couper en petits morceaux.
- Quand les boulettes commencent à se colorer, ajouter les dés de poivrons, les haricots et les dés de chorizo, dans la sauteuse. Saler, poivrer et couvrir la préparation, à moitié, avec de l'eau. Laisser mijoter à feu doux pendant 20 à 25 minutes environ.
- Rectifier l'assaisonnement, si besoin et ajouter un peu de crème, si on le souhaite.
- Servir idéalement avec des spaghetti !

BET  
Sandra