



Sauce tomate à l'orientale et bœuf haché

Avec du piment rouge de Turquie et une purée de pommes de terre



PIMENT ROUGE DE TURQUIE

Contrairement à ce que son nom pourrait laisser croire, le piment rouge de Turquie est plutôt doux. Son goût se rapproche plus du poivron allongé que du piment.



Échalote



Gousse d'ail



Piment rouge ✨



Piment rouge de Turquie ✨



Tomate ✨



Pommes de terre farineuses



Graines de cumin moulues



Purée de tomates



Bœuf haché épicé façon keftas ✨



Menthe fraîche ✨

Total : 25-30 min.

Sans gluten

Facile

Consommer dans les 3 jours

Les *köfte* sont des boulettes de viande très parfumées qui se savorent partout à Istanbul et même chez vous ! La sauce est préparée à base de piment rouge de Turquie, de tomates et de cumin. Très doux en goût, le piment doit être taillé en tout petits morceaux. Vous allez accompagner ce plat de purée de pommes de terre pour une touche de simplicité.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, presse-purée, petite casserole et poêle.

Recette de **sauce tomate à l'orientale et bœuf haché** : c'est parti !



1 COUPER

Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les pommes de terre. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Coupez le **piment rouge de Turquie** et la **tomate** en petits dés.



2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Épluchez ou lavez bien les **potatoes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Ajoutez-les à la casserole et faites-les cuire 12 à 15 minutes. Égouttez, puis écrasez-les finement à l'aide du presse-purée. Ajoutez le beurre et un filet de lait pour plus d'onctuosité. Salez et poivrez.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, chauffez la moitié de l'huile d'olive dans la petite casserole et faites cuire l'**ail**, l'**échalote**, le **piment rouge** et le **cumin** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **piment de Turquie** et la **tomate**, puis poursuivez la cuisson 2 minutes. Baissez le feu, ajoutez la **purée de tomates** et laissez mijoter 8 à 10 minutes. Prolongez la cuisson si vous trouvez la sauce trop liquide ★. Salez et poivrez.



4 CUIRE LE HACHIS

Pendant ce temps, chauffez le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **haché de bœuf** 3 à 4 minutes en l'émiettant. Ne le faites pas cuire plus longtemps, il risquerait de s'assécher. Salez et poivrez.



5 CISELER LA MENTHE

Pendant ce temps, ciselez la **menthe** en lanières.



6 SERVIR

Servez la **purée** sur les assiettes. Versez la **sauce tomate** autour et disposez le **haché œuf** par-dessus. Garnissez le tout avec la **menthe**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge de Turquie (pc) *	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre farineuses (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Graines de cumin moulues (cc)	1	2	3	4	5	6
Passata de tomates (g)	100	200	300	400	500	600
Bœuf haché épicé façon keftas (g) *	120	240	360	480	600	720
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
*À ajouter vous-même						
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait*	Un filet					
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3598 / 860	489 / 117
Lipides total (g)	46	6
Dont saturés (g)	18,6	2,5
Glucides (g)	63	9
Dont sucres (g)	15,5	2,1
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	1,1	0,1

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 23) Céliari

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !