



BOULETTES DE BŒUF ET SAUCE TOMATE PIQUANTE

Avec de la semoule aux herbes



HŒU...

Quelle est la meilleure façon de cuire un œuf ?



Gousse d'ail



Piment rouge *



Tomate *



Purée de tomates



Semoule complète



Boulettes de bœuf *



Menthe fraîche *



Persil plat frisé *



Mini-romaine *

Total : 20-25 min.

Rapido

Facile

Family

À manger dans les 3 jours

Le couscous développe une belle fraîcheur grâce à la menthe et au persil. La mini-romaine est préparée de manière particulière : vous allez la faire cuire brièvement dans la graisse de cuisson des boulettes en même temps que la semoule pour encore plus de saveur.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Bol, poêle avec couvercle et petite casserole.

Recette de **boulettes de bœuf et sauce tomate piquante** : c'est parti !



1 FAIRE TREMPER LA SEMOULE

Portez 175 ml d'eau par personne à ébullition pour la semoule. Faites tremper la **semoule** et une pincée de sel 10 minutes dans le bol à couvert.



2 DÉCOUPER ET ÉMINCER

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Découpez la **tomate** en petits morceaux. Ciselez la **menthe** et le **persil**. Taillez la **mini-romaine** en lanières.



3 CUIRE LES BOULETTES

Faites chauffer la moitié du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire les **boulettes de bœuf** à couvert pendant 6 à 8 minutes ★. Ajoutez ensuite les **boulettes** à la **sauce tomate** de l'étape 4 ou réservez-les si elle n'est pas encore prête. Vous aurez encore besoin de la poêle et de sa graisse de cuisson !



4 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive à feu vif dans la petite casserole, puis faites cuire l'**ail** et le **piment rouge** 2 minutes. Baissez le feu et mouillez avec la **purée de tomates**, puis ajoutez les **morceaux de tomate** et 2 cs d'eau par personne. Laissez mijoter 5 minutes ★★. Salez et poivrez. Versez les **boulettes** dans la **sauce tomate**.



5 ASSAISONNER LA SEMOULE

Versez la **semoule**, la **mini-romaine** et les **herbes** dans la graisse de cuisson des **boulettes**, dans la poêle. Incorporez le reste de beurre, puis salez et poivrez.

★★**CONSEIL** : Si la sauce tomate réduit trop vite ou que vous en voulez plus, ajoutez un peu d'eau.



6 SERVIR

Goûtez la **semoule**, ajoutez de l'huile d'olive vierge extra à votre guise et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Servez la **semoule aux herbes** avec les **boulettes** dans leur **sauce tomate**.

★**CONSEIL** : Pour cuire les boulettes encore plus vite, coupez-les en deux et faites-les cuire pendant la moitié du temps indiqué. Vous pouvez alors retirer le couvercle. Il se peut toutefois qu'elles s'assèchent un peu plus vite, car la graisse s'en échappe plus rapidement.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Purée de tomates (ml)	100	200	300	400	500	600
Semoule complète (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Boulettes de bœuf (35 g) *	3	6	9	12	15	18
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	12	24	36	48	60	72
Persil frisé frais (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Mini-romaine (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive* (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3222 / 770	460 / 110
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	16,3	2,3
Glucides (g)	66	9
Dont sucres (g)	10,6	1,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	45	6
Sel (g)	1,3	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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