

Recette

BOULETTES DE BŒUF AU FOUR

Type

Plat

Temps

Préparation : 15 mn | Cuisson : 25-35 mn (selon la taille des boulettes)

Difficulté

Facile

Personnes

4

Ingrédients

- 300 gr de viande hachée 5% MG
- 1 oeuf
- Mie de pain
- ½ tasse de lait
- ½ cuillère à café de paprika, ½ cuillère à café de curcuma, ciboulette, poivre, sel
- 1 gousse d'ail, 3 échalottes
- 1 cuillère à café d'huile d'olive



Etape 1

Ramollir la mie de pain dans le lait

Etape 2

Hacher finement les échalotes

Etape 3

Mélanger la viande avec l'œuf, le pain, les échalotes et les épices

Etape 4

Faire une boulette ou forme de votre choix (assez épaisse) et mettre dans un plat avec l'huile d'olive au fond

Etape 5

Placer au four à 180°

Servir avec des champignons et du riz par exemple



Variante à la poêle :

- Réaliser plusieurs petites boulettes et cuire à la poêle avec la cuillère d'huile d'olive
- Saisir les boulettes 3 mn puis couvrir et laisser cuire à feu doux 15 mn