

C'est
prêt en
30
MIN.

Boulettes de bœuf aux poivrons

Les boulettes de bœuf font toujours plaisir aux amateurs de viande. L'avantage de ce plat est qu'il peut être préparé la veille. Plus longtemps il mijotera, meilleur il sera ! Vous pouvez servir ces boulettes avec des pâtes, du riz ou de la polenta crémeuse au parmesan.



Pour 4 personnes

400 g de bœuf haché
200 g de chair à saucisse
1 œuf
1 oignon rouge
3 poivrons
400 g de tomates concassées
1 c. à soupe de paprika en poudre
3 c. à soupe de farine
Persil
Huile d'olive
Sel, poivre

1. Émincer finement l'oignon et les poivrons en retirant les membranes blanches.
2. Mélanger le bœuf haché, la chair à saucisse, l'œuf, le sel et le poivre. Former des boulettes avec les mains puis les enrober de farine.
3. Verser de l'huile dans une poêle puis saisir les boulettes quelques minutes de chaque côté. Ajouter l'oignon, les poivrons, le paprika et poursuivre la cuisson 10 minutes en mélangeant régulièrement. Ajouter les tomates concassées, couvrir. Cuire 10 minutes.
4. Servir les boulettes bien chaudes avec un peu de persil, de sel et de poivre.



VARIANTE POUR L'HIVER

Remplacez les poivrons par des champignons ou de la courge butternut.



LE MENU DE LA SEMAINE ?

Voir la semaine 4 page 11.

