

Boulettes de viande à l'orientale

Préparation et cuisson: env. 45 min

Sauce au yogourt

180 g de yogourt
1 piment rouge, en deux,
épépiné, finement haché
¼ de c. à café de sel, un peu de poivre

mélanger le tout dans un bol, couvrir et mettre au frais

Boulettes du viande

600 g de viande hachée
(agneau et bœuf)
1 œuf
4 c. à soupe de chapelure
1 c. à soupe de curry
½ c. à café de muscade
1 c. à café de gingembre, finement râpé
1 c. à soupe de coriandre, finement hachée
¾ de c. à café de sel, un peu de poivre

bien pétrir le tout dans une terrine, jusqu'à obtention d'un appareil compact qui ne colle plus aux mains (voir aussi petite photo ci-dessous). Avec les mains humides, former des boulettes de la taille d'une noix, couvrir et mettre au frais env. 10 min

beurre à rôtir

chauffer fortement dans une poêle, baisser le feu. Rôtir les boulettes par portions env. 10 min à feu moyen, en les retournant de temps en temps, sortir de la poêle, servir avec la sauce au yogourt

Suggestions

- Au lieu d'agneau et de bœuf, n'utiliser que du bœuf.
- Mélanger 1 à 2 c. à soupe de graines de grenade à la sauce au yogourt avant de servir.
- Les boulettes de viande à la sauce au yogourt conviennent aussi pour un buffet d'apéritif ou de brunch.

Servir avec: riz basmati, curry de légumes, naan* (galette indienne), papadams** (galettes frites à la farine de lentilles).

Par personne: lipides 20 g, protéines 35 g, hydrates de carbone 10 g, 1507 kJ (360 kcal)

* En vente dans les grands supermarchés Coop ou les épicerie indiennes.

** En vente dans les épicerie indiennes.



Mélanger l'appareil avec les fouets du batteur électrique, ainsi l'appareil sera fin et homogène.

