



## Boulettes de viande en sauce tomate

 35 min  minceur  sans gluten



- 1** **500 g de viande hachée (bœuf)**  
**3 c. s. de noisettes moulues**  
**3 c. s. de moutarde**  
 **$\frac{3}{4}$  de c. c. de sel**  
**un peu de poivre**  
Mélanger viande, noisettes et moutarde dans un grand bol, saler, poivrer. Bien pétrir à la main jusqu'à obtention d'une masse compacte et homogène. Façonner 12 boulettes avec les mains mouillées.
- 2** **huile**  
**pour la cuisson**  
Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive. Saisir les boulettes sur toutes les faces env. 10 min, retirer, réserver à couvert.
- 3** **1 oignon**  
**1 gousse d'ail**  
**1 boîte de tomates concassées**  
**(d'env. 800 g)**  
 **$\frac{1}{4}$  de c. c. de sel**  
**un peu de poivre**  
**100 g de pousses d'épinards**  
Peler l'oignon et l'ail et les tailler en lanières. Faire chauffer un peu d'huile dans la même poêle. Faire revenir l'oignon et l'ail, ajouter les tomates, porter à ébullition, baisser le feu, laisser mijoter env. 15 min à couvert, saler, poivrer. Remettre les boulettes avec les épinards, le temps de bien faire chauffer.

Servir avec: riz.

Portion ( $\frac{1}{4}$ ): 368 kcal, lip 23 g, glu 10 g, pro 29 g