

BOULETTES DE VIANDE ET SAUCE LÉGUMES



QUANTITÉ : 25 personnes.

Les ingrédients :

- 15 CAROTTES



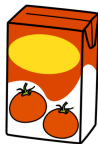
- 8 COURGETTES



- 3 AUBERGINES



- 2 BOITES DE TOMATES ENTIERES



- 4 OIGNONS



- 2 GOUSSES D'AIL



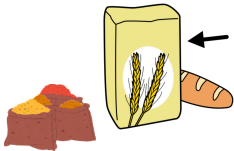
- SEL, POIVRE



- HUILE D'OLIVE

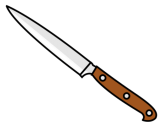


- 1 KG DE VIANDE HACHEE
- 500G DE CHAIR A SAUCISSE
- FARINE
- EPICES
- 3 OEUFS

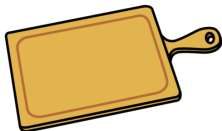


Le matériel :

- FAIT-TOUT
- COUTEAUX



- PLANCHE A DECOUPER
- UN SALADIER



PRÉPARATION DE LA SAUCE

- Eplucher et couper les oignons
- Eplucher les carottes
- Découper tout les légumes en petits dès
- Dans un fait-tout faire revenir les oignons avec un peu d'huile.
- Ajouter les légumes et les épices.
- Laisser cuire environ 20 minutes en remuant souvent
- Verser les tomates. Laisser mijoter.

Préparation des boulettes

- Dans un saladier mélanger la viande hachée, la chair à saucisse, les épices, l'ail et les oeufs
- Confectionner de jolies boulettes, les rouler dans un peu de farine
- Faire revenir les boulettes dans une sauteuse avec un peu d'huile.

Les boulettes peuvent aussi être cuites dans la sauce aux légumes, 10 minutes avant la fin de la cuisson.

Accompagnez votre sauce et vos boulettes de pâtes ou de riz.

DEGUSTEZ !!!!!