

Boulettes de viande sauce pimentée aux tomates

Ingrédients

Pour 4 personnes

sauce:

1 échalote, finement hachée

1 gousse d'ail, finement hachée

1-2 piments rouges, épépinés, hachés

beurre pour faire revenir

700 g de tomates, pelées, épépinées et coupées en morceaux

sel, poivre du moulin

boulettes:

400 g d'agneau, haché

50 g de fromage de brebis, râpé

100 g de panure

1 oeuf, battu

2 cs de persil, haché

1 1/2 cc de sel

poivre du moulin

beurre à rôtir ou crème à rôtir

1 cs de persil, haché



Préparation

1. Sauce: faire revenir l'échalote, l'ail et les piments dans le beurre. Ajouter les tomates, étuver brièvement, assaisonner. Laisser mijoter 5 à 10 minutes à couvert..
2. Boulettes: mélanger tous les ingrédients, pétrir à la main jusqu'à l'obtention d'une masse homogène.
3. Former des boulettes de la taille d'une noix.
4. Rôtir uniformément dans le beurre ou la crème à rôtir à petit feu ou feu moyen.
5. Verser la sauce tomate sur les boulettes et laisser mijoter env. 10 minutes à couvert.
6. Dresser sur des assiettes chaudes et garnir de persil.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 303 kcal; protéines: 30 g; lipides: 13 g; glucides: 17 g.