



Boulettes de viande et sauce tomate

PRÉPARATION :  Préparation 15 min Cuisson 35 min

INGRÉDIENTS:

4 PERS.

500 g de viande hachée

6 tomates

2 oignons

cumin

25 g de pignons

farine

huile d'olive

vinaigre balsamique

concentré de tomates

sucre en poudre

sel,poivre

1.

Épluchez puis, sur votre planche de cuisine, émincez les 2 oignons.

2.

Dans une poêle à feu doux, versez 2 c. à soupe d'huile d'olive.

3.

Faites revenir l'oignon émincé.

4.

Rajoutez 1 c. à soupe de vinaigre balsamique.

5.

Laissez mijoter quelques minutes.

6.

Dans un récipient, mélangez la viande hachée à 2 c. à café de cumin.

7.

Ajoutez les pignons, le sel ainsi que le poivre.

8.

Faites-en des boulettes de 4 cm de circonférence et roulez-les délicatement dans la farine.

9.

Lavez vos tomates puis découpez-les en demi-quartiers.

10.

Dans un bol, diluez 2 c. à soupe de concentré de tomates dans un peu d'eau.

11.

Dans une casserole anti adhésive, versez le contenu de votre poêle, puis rajoutez les boulettes, les tomates découpées, le jus de concentré de tomates, 1 c. à café de sucre, le sel ainsi que le poivre.

12.

Portez-la au feu.

13.

Laissez mijoter le tout à couvert pendant 30 min.

14.

Servez accompagné de riz.

© cuisineaz.com