



Bœuf

Boulettes au chili ou à l'orientale



1h05 20 min 45 min 0 597

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les boulettes

600 g **Boeuf haché**
1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Sel**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
3 c. à soupe **Farine**

Ingrédients pour la sauce chili

500 g **Coulis de tomates**
1 **Oignon(s)**
100 ml **Vinaigre de vin blanc**
70 g **Concentré de tomate**
50 g **Sucre semoule**
1 **Piment(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation de la sauce salsa

- 1 Eplucher et émincer finement l'oignon.
- 2 Le faire revenir dans une grande casserole avec l'huile d'olive sur feu moyen.
- 3 Couper le piment en deux dans le sens la longueur. Retirer les grains.
- 4 Quand l'oignon est légèrement doré, verser dans la casserole le coulis de tomates, le vinaigre de vin blanc, le sucre, le piment et le sel.
- 5 Laisser mijoter pendant 45 minutes sur feu doux.
- 6 Retirer la peau du piment qui doit flotter en surface de la sauce.
- 7 Ajouter le concentré de tomate et bien mélanger.
- 8 Mixer la sauce, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Étape 2

Préparation des boulettes

- 1 Eplucher l'oignon et l'ail. Retirer les germes.
- 2 Les mixer. Les mélanger au boeuf haché avec l'oeuf et le

sel.

- 3** Façonner des petites boulettes de la taille d'une grosse noix. Les rouler dans la farine.
- 4** Faire chauffer une poêle sur feu moyen avec l'huile d'olive, ajouter les boulettes et les faire dorer pendant 5 à 7 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1** Disposer les boulettes dans un bol.
- 2** Il est aussi possible de les enfiler sur des pics en bois.
- 3** Servir avec la sauce chili.