



Bœuf

Boulettes de boeuf à la mexicaine



1h15 **40 min** **35 min** **0** **484**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du riz et des oeufs durs

- 1 Porter à ébullition deux casseroles d'eau salée.
- 2 Faire cuire le riz comme indiqué sur le paquet dans une des casseroles et plonger les œufs dans l'autre casserole pendant 10 minutes.
- 3 Egoutter le riz dans une passoire et réserver.
- 4 Sortir les œufs de la casserole et les placer sous un jet d'eau froide pour stopper la cuisson. Les écaler puis les réserver.

Étape 2

Préparation des boulettes de boeuf

- 1 Peler les gousses d'ail et ôter leur germe à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Dans un saladier, réduire les gousses d'ail en purée à l'aide d'un presse-ail.
- 3 Eplucher l'oignon à l'aide d'un couteau d'office et l'émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Prélever les feuilles de coriandre, les ciseler à l'aide d'un couteau éminceur.
- 5 Dans le saladier, mélanger le boeuf hâché, l'ail, l'oignon,

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les boulettes de boeuf à la mexicaine

1 kg **Boeuf haché**
1 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
3 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
2 c. à café **Cumin (en
poudre)**
80 g **Riz long**
0.5 botte(s) **Coriandre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce tomate

800 g **Pulpe de tomate**
1 **Oignon(s)**
1 pincée(s) **Piment de
Cayenne**
1 **Sel**

le cumin, la coriandre et le riz cuit.

- 6 Assaisonner de sel et de poivre.
- 7 Couper les œufs durs en petits morceaux à l'aide d'un couteau d'office.
- 8 Envelopper chaque morceau d'œuf de préparation au bœuf et former des boulettes de la taille d'une noix.

Étape 3

Préparation de la sauce tomate et cuisson des boulettes

- 1 Eplucher l'oignon à l'aide d'un couteau d'office et l'émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Mixer la pulpe de tomate avec l'oignon et le piment dans un robot mixeur. Assaisonner avec du sel.
- 3 Dans une casserole, faire chauffer la sauce tomate, ajouter les boulettes de boeuf.
- 4 Couvrir la casserole et faire cuire sur feu moyen pendant 30 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Dresser les boulettes et leur sauce dans des assiettes creuses et servir chaud.