



BOULETTES DE VIANDE AUX POIVRONS

INGRÉDIENTS

- 50 g de lard gras
- 2 poivrons rouges
- 1 bouquet d'aneth
- 300 g de viande de bœuf haché
- 1 boîte de tomates pelées de 40 cl
- 1 oignon
- 1 œuf
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de paprika
- Sel
- Poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 25MN

TEMPS DE CUISSON : 40MN

TEMPS TOTAL : 1H5MN

PRÉPARATION

Lavez et épépinez les poivrons. Coupez-les en fines lamelles. Épluchez l'oignon et émincez-le. Faites-le blondir 3 min dans 2 c. à soupe d'huile dans une sauteuse et ajoutez les poivrons. Continuez la cuisson encore 10 min avant d'ajouter les tomates pelées, le paprika, la moitié de l'aneth ciselé, le sel et le poivre. Laissez cuire à couvert 15 min.

Pendant ce temps, hachez le lard avec l'aneth dans le bol d'un robot. Ajoutez la viande, l'œuf et assaisonnez. Faites fonctionner votre robot encore 1 min.

Formez des boulettes de la taille d'une noix à l'aide de vos doigts mouillés.

Faites-les dorer dans le reste d'huile dans une grande poêle à feu vif pendant 5 min.

Renversez le contenu de la poêle avec son jus dans la sauteuse des légumes et continuez la cuisson encore 5 min.

Conseil :

Faites cuire des penne et versez dessus un peu de boulettes aux poivrons pour en faire un plat complet et généreux.