

# HARICOTS VERTS AUX BOULETTES A L'INDIENNE



## INGRÉDIENTS

- 400 Gr d'haricots verts
- 2 Gousses d'ails émincées
- 150 Gr de viande hachée
- 100 Gr de chapelure
- 1 œuf
- 4 C-à-soupe d'épices indiennes
- 20 Cl de crème fraîche

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN

TEMPS DE CUISSON : 20MN

TEMPS TOTAL : 35MN

## PRÉPARATION

Tout d'abord mélanger la viande hachée avec l'œuf et la chapelure, assaisonner, former des boulettes et les faire cuire à la poêle avec un peu d'huile.

Pendant ce temps faire cuire à la vapeur 7 min les haricots verts, égoutter et réserver.

Une fois les boulettes cuites, ajouter l'ail, laisser cuire et verser la crème et les épices et laisser mijoter quelques minutes avant de les ajouter au haricots verts.