



BOULETTES DE BOEUF

BOULETTES DE BOEUF AUX DEUX TOMATES

Ingrédients

Viande de boeuf à hacher
gousses d 'ail
tomates bien mûres
poudre de Perlimpimpin
poivre du moulin
huile d'olives

oignons
persil
tomates vertes (note 1)
curry
poudre 4 épices
poudre d'amandes

Méthode

Faites fondre les oignons concassés finement dans un peu d'huile d'olive . Lorsqu'ils sont bien blonds en garder une grosse cuillère dans le fond de la poêle et bien égoutter le gras en excédent . Y mettre les tomates mures concassées et laisser mijoter

Dans un peu du "gras" récupéré faites fondre les tomates vertes concassées .. Réservez

Hachez la viande pas trop finement avec les oignons fondus et les aromates . Faire des boulettes que vous serez dans vos mains pour bien les "tasser" . Roulez les dans la poudre d'amandes . Laisser vos boulettes au frais (note 2)



Faire revenir vos boulettes dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et bien égoutter le gras en excédent . Ajoutez les tomates cuites et faire mijoter quelques minutes . Ajouter les tomates vertes cuites à la reprise de l'ébullition . Assaisonnez et laissez mijoter doucement

Servir brûlant avec du riz blanc, des pâtes fraîches ou une "écrasée" de pommes de terre à l'huile d'olive

NB Vous pouvez servir avec une petite coupelle de parmesan râpé au dernier moment

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les tomates vertes sont cueillies lorsqu'elles seront en train de "blanchir"

(note 2) Vous pouvez éventuellement préparer vos boulettes la veille , voir les congeler et dans ce cas vous ne les roulez dans la poudre d'amandes qu'au moment de les cuisiner car les amandes ont tendance à rancir dans le congélateur

NB Si nécessaire sortez les boulettes pour pouvoir faire évaporer la garniture jusqu'à la bonne consistance avant de servir

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème bien sûr "cefepour"

Pour les "sans gluten" ? ça passe très bien ... profitez-en !

Pour les "sans sucre" ? Le contenu en glucides des légumes utilisés est peu élevé donc raisonnable pourvu que vous n'accompagnez pas vos boulettes de légumes à fort taux juridique (donc pas de du riz blanc, des pâtes fraîches ou d "écrasée" de pommes de terre à l'huile d'olive pour vous !!) . Faites plutôt une grande salade verte ou une compotée de courgettes

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

BOULETTES DU BARRY

Ingrédients

Viande de boeuf à hacher
gousses d'ail
choux fleur
lait frais
crème double
poivre blanc en poudre
vin blanc ou jus de pommes

oignons
persil
huile d'olives
farine ou Maïzena
poudre de Perlimpimpin
poudre d'ail

Méthode

Faites fondre les oignons concassés finement dans un peu d'huile d'olive . Lorsqu'ils sont bien blonds en garder une grosse cuillerée dans le fond de la poêle et bien égoutter le gras en excédent .

Hachez la viande pas trop finement avec les oignons fondus et les aromates . Faire des boulettes que vous serez dans vos mains pour bien les "tasser" . Roulez les dans la poudre d'amandes . Laisser vos boulettes au frais (note 2)

Faire revenir vos boulettes dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et bien égoutter le gras en excédent (n note 3)

Faites cuire le choux fleur coupés en morceaux à la vapeur . Ils doivent pas être mous pour les écraser à la fourchette



Assaisonnez . Saupoudrez à la farine ou à la Maïzena . Bien mélanger pour enrober tous les morceaux . Mouillez avec le lait chaud et assaisonnez la purée de choux fleurs

Faites cuire les boulettes en "déglaçant" avec un peu de vin blanc doux ou de jus de pommes . Lorsque le "jus" est bien réduit on ajoute la "purée" de choux fleur . Servir brûlant

NB Vous pouvez ajouter une bonne cuillère de crème fraîche qui enrichira le goût de la sauce .

NOTES TECHNIQUES::

Attention à ne pas faire bouillir la crème qui risquerait de tourner

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème

Pour les "sans gluten" ? ça passe très bien avec de la maïzena... profitez-en !

Pour les "sans gras" il n'y a pas de problème non plus si vous oubliez la crème fraîche et si vous utilisez du lait écrémé

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" oubliez la farine. Vous pouvez en revanche mettre un peu plus de crème double ou même un pot de yaourt c'est un peu moins doux mais pas désagréable vous verrez !

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A