

BOULETTES DE BŒUF AUX HERBES, MIEL & SÉSAME



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Viande bœuf hachée (5% de matières grasses) 350g
- 2 grosses gousses d'ail = 12g
- 1 gros oignon 80g à 100g
- Chapelure 2 càs
- Graines de sésame 1 càs
- Miel 1 càs
- Herbes aromatiques au choix 10g : basilic, persil, coriandre
- Sel et poivre

Astuces :

- Servir ces boulettes avec une sauce tomate.
- Cette recette se réalise aussi sans sésame et sans miel.
- Pour une cuisson à la poêle : faire revenir les boulettes dans un fond d'huile et les retourner régulièrement.
- Ne pas les faire trop cuire sinon elles seront trop sèches.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 10 à 15 minutes
Pour 14 boulettes environ

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Éplucher l'ail et l'oignon et les couper grossièrement.
3. Dans un mixeur/hachoir : mixer la viande de bœuf, l'ail, l'oignon, la chapelure, le sésame, le miel, les herbes, le sel et le poivre.
4. Former environ 14 petites boulettes entre vos mains et les déposer dans un plat à rebords allant au four.
5. Enfourner 10 à 15 minutes et déguster.



@Recettes100faim.fr