



Sasandale Gourmande

BOULETTES DE VIANDE SAUCE PAPRIKA

Ingrédients pour 3 personnes :

300 g de viande hachée de bœuf
1 oignon
1 échalote
5 cl de lait
1 boîte de chair de tomates
1 grande tranche de pain de mie
1 œuf
2 cs de farine
3 cc de paprika
3 cs de crème fraîche
3 pincées d'ail en poudre
Sel, poivre, persil et arôme Plein Sud

Préparation de la viande

Déposer dans une assiette la tranche de pain de mie et recouvrez-la de lait.

Dans le saladier, mélanger à la main la viande, le pain, ½ oignon haché, l'échalote hachée, l'ail, l'œuf, le persil, sel, poivre et l'arôme Plein Sud.

Prenez ½ cuillère à soupe de viande et former les boulettes, déposez-les sur un plat suffisamment grand. Les rouler dans la farine et les faire dorer dans une poêle avec de l'huile puis réserver.

.../...

Préparation de la sauce

Dans une sauteuse, faire revenir l'autre moitié de l'oignon haché avec de l'huile. Ajouter le concentré de tomate, mélanger puis incorporer la chair de tomates et laisser cuire à feu moyen pendant 7 à 8 mn. Au bout de ce temps, saupoudrer de paprika et mélanger à nouveau.

Verser la crème fraîche, saler, poivrer, incorporer les boulettes et laisser cuire à feu doux pendant 10 mn.

Vous pouvez accompagner ce plat de pâtes ou bien de riz.

Bon appétit !