

Boulettes de bœuf aux courgettes

Ingrédients : pour 16 boulettes

2 steacks hachés

3CS de lait en poudre écrémé

2 échalotes

1 courgette

250ml de purée de tomates

1cc d'huile d'olive

1cc d'herbes de provence

1 cube de boeuf

1/2cc de coriandre en poudre

sel poivre

1cc ail en poudre

Laver la courgette, peler les échalotes Les mixer moyennement Dans un saladier, mélanger avec les mains les steaks hachés, les herbes de Provence, le sel, le poivre, le lait en poudre puis ajouter le cube émietté, l'ail, la coriandre et les courgettes Former 16 boulettes de la taille d'une noix

Chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse Déposer délicatement les boulettes et les faire revenir sous toutes les faces en les retournant très doucement

Verser la purée de tomates, couvrir et laisser mijoter 15mn.

