# Boulettes de viande hachée à la harissa et au zaatar



### Mon choix.

3

Durée totale: 50 min

Temps actif: 50 min

99

Moyenne



# Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g viande hachée de bœuf suisse

1 échalote

1 gousse d'ail

sel

1 cc harissa

1 cc zaatar

zeste finement râpé d'un citron bio

2 brins persil

**4 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL

**600 g** pommes de terre fermes à la cuisson

30 g beurre

1 cc graines de coriandre

**0.25 cc** poudre de curcuma

2 poivrons rouges

1 poivron jaune

1 oignon

poivre noir du moulin

**150 g** humus

#### Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

**628** kcal

40 g de protéines

36 g de glucides

34 g de lipides



Sans gluten



sans lactose

#### Conseil

Cette recette est également délicieuse avec de la viande hachée d'agneau.

# Préparation

Peler l'échalote et l'ail, les hacher finement et les incorporer à la viande hachée. Assaisonner avec du sel, de la harissa, le zaatar et le zeste de citron. Hacher finement le persil, ajouter, mélanger soigneusement et former des boulettes de l'équivalent d'une cuillère à soupe. Dans une poêle, faire dorer les boulettes 2-3 minutes de tous les côtés à chaleur moyenne dans la moitié de l'huile. Continuer de les rôtir 6-8 minutes à feu doux en les tournant.





# Mon choix.

- Laver les pommes de terre, les couper en lamelles et les faire dorer dans le beurre à température moyenne. Les tourner régulièrement et saler. Dès que les pommes de terre sont cuites, ajouter les graines de coriandre fraîchement écrasées et le curcuma en poudre. Bien mélanger et retirer du feu.
- Entretemps, laver les poivrons, les couper en bouchées, peler l'oignon et le couper en lanières. Saisir l'oignon et les poivrons 8-10 minutes dans le reste de l'huile dans une autre poêle. Saler et poivrer. Ajouter les boulettes et laisser macérer 3-4 minutes.
- Servir sur une assiette et accompagner de houmous.

