


Boulettes de viande hachée à la harissa et au zaatar



La différence est là.

 Durée totale: 50 min

 Temps actif: 50 min

 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

Préparation

- 1** 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.

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.



La différence est là.

- 2 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.
- 3 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.
- 4 Servir sur une assiette et accompagner de houmous.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.