

**BOULETTES DE BOEUF SAUCE TOMATE** 20 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 1 unité moyenne d'oignon, cru (115 g)
- 380 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru
- 125 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 400 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%)
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 3 petites tranches moyennes de pain complet ou intégral (à la farine T150) (120 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire tiédir le lait et mettre le pain rassis à tremper (ajouter suffisamment de lait pour tout imbiber)
- 2° Éplucher et couper finement l'oignon et l'ail.
- 3° Mettre la viande dans une terrine, ajouter l'œuf battu, le pain (que vous presserez au préalable), l'ail, l'oignon et la moitié du bouquet de persil ciselé. Saler, poivrer.
- 4° Amalgamer à la fourchette et façonner des boulettes.
- 5° Verser l'huile dans une poêle et la faire chauffer.
- 6° Faire revenir les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réserver.
- 7° Mettre la purée de tomates dans une sauteuse, saler, poivrer et réchauffer à feu doux.
- 8° Ajouter les boulettes, laisser cuire quelques minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (303 g)	% AR
ÉNERGIE	83 kcal	250 kcal	13 %
PROTÉINES	9 g	29 g	57 %
GLUCIDES	9 g	26 g	10 %
SUCRES	3 g	9 g	10 %
LIPIDES	3 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	185 mg	559 mg	23 %