



BOULETTES DE VIANDE LÉGÈRES À LA TOMATE

Une recette très simple, à servir avec des pâtes ou du riz.

 15 minutes 35 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 4 oignons
- 1 filet d'huile d'olive
- 5 c. à soupe de basilic
- 1 c. à café de muscade rapée
- fleur de sel
- noir
- 700 grammes de viande hachée
- 12 tomates pelées

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, mélangez à la main, la viande, le basilic, 1 cuillère à café de fleur de sel et une grosse pincée de poivre.
- 2° Formez des petites boulettes, aplatissez-les légèrement et réserver.
- 3° Dans une poêle à bords hauts, ou une cocotte, rissolez dans l'huile d'olive, les oignons finement hachés et ajoutez les morceaux de tomates.
- 4° Cuisez tout d'abord à feu vif, en remuant souvent. Puis laissez mijoter, jusqu'à réduction de moitié, du volume initial.
- 5° Dans la sauce tomate épaisse, ainsi obtenue, déposez les boulettes et cuisez les 5 minutes, sur chaque face. Si nécessaire, divisez en deux fournées.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION [272 g] | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 16 kcal | 43 kcal | 2 % |
| PROTÉINES | 7 g | 20 g | 40 % |
| GLUCIDES | 3 g | 9 g | 3 % |
| SUCRES | 2 g | 5 g | 6 % |
| LIPIDES | 7 g | 18 g | 26 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 6 g | 29 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 4 g | 17 % |
| SODIUM | 165 mg | 449 mg | 19 % |