



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

- 200 grammes d'oignon, cru
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 30 grammes de basilic, frais
- 1 c. à café de muscade rapée
- Une pincée de sel
- Une pincée de poivre
- 600 grammes de bœuf, steak haché 5% MG, cru
- 2 boîtes moyennes de tomate, pelée, appertisée, égouttée (480 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, mélangez à la main, la viande, le basilic, le sel et le 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 tomates pelées coupées en morceaux.
- 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 (221 g)	% AR
ÉNERGIE	75 kcal	166 kcal	8 %
PROTÉINES	11 g	23 g	47 %
GLUCIDES	2 g	4 g	2 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	3 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	92 mg	204 mg	9 %