Océane Dubois
Diététicien · 599507464

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 basilique, 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 %