



## Boulettes de boeuf à la coriandre

### Ingrédients (pour 2 pers.)

- 250 g de steaks hachés
- 1 oignon
- huile de votre choix
- coriandre fraîche
- épices à couscous
- sel et poivre
- 1 gousse d'ail
- 200 g de coulis de tomate

### Préparation :

- Émincer l'oignon.
- Faire chauffer un filet d'huile dans une poêle, faire dorer la moitié de l'oignon.
- Dans un saladier, émietter les steaks hachés.
- Ajouter l'oignon cuit, la coriandre fraîche ciselée, une pincée d'épices à couscous, du sel et du poivre. Bien mélanger.
- Prendre un peu de viande dans les mains et façonner une boulette. Faire de même jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Dans la poêle, faire chauffer un filet d'huile.
- Faire dorer les boulettes de chaque côté.
- Mettre de côté dans une assiette.
- Faire dorer dans la poêle à feu doux le reste de l'oignon.
- Éplucher et écraser avec le plat de la lame d'un grand couteau la gousse d'ail.
- L'ajouter aux oignons.
- Verser le coulis de tomate dans la poêle avec un fond d'eau pour liquéfier la sauce.
- Ajouter un peu d'épices à couscous, du sel et du poivre.
- Remettre les boulettes dans la poêle et laisser mijoter une dizaine de minutes en retournant régulièrement les boulettes et en remuant souvent la sauce.
- Ajouter un peu d'eau pour liquéfier la sauce si nécessaire. Servir les boulettes avec de la sauce, un peu de coriandre ciselée et la garniture de votre choix.