

BOULETTES DE VEAU AUX CAROTTES

Lundi 02 Octobre 2017

Un classique si on veut bien: tout se joue dans les épices



Boulettes de veau aux carottes pour 2 personnes et 8pp- 9 sp par part

- 200 g de veau haché*
- 1 œuf moyen*
- 250 g de carottes *
- 2 oignons nouveaux*

-2 cuillérées à soupe de chapelure

_2 cuillérées à café d'huile d'olive

-1 cuillérée d'épices méditerranéennes

-sel poivre

-1 pointe de cumin et de menthe

-ciboulette, persil*

Peler, couper en rondelles les carottes et les cuire à l'eau bouillante salée 7 minutes .Les égoutter, les laisser refroidir.

Préparer les boulettes : mélanger la viande avec l'œuf et la chapelure

Assaisonner : sel poivre, épices méditerranéennes, menthe

Façonner 6 boulettes à cuire dans une poêle antiadhésive à peine huilée. Les retourner à mi-cuisson

Dans une sauteuse, chauffer le restant d'huile et faire revenir les oignons émincés et les carottes. Assaisonner : sel poivre cumin et saupoudrer de ciboulette et de persil ciselés

Servir ensemble

Le cumin se marie bien avec le veau mais à vous de jouer avec les épices. Seul conseil : ayez la main légère

Pour le repas : radis+ 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)
-boulettes de veau aux carottes (8pp-9 sp) – 1 tartelette aux fraises (4pp- 5 sp- recette du 16 04 2017). Total : 13 pp- 15 sp

Un petit plaisir avec les fraises de l'arrière-saison

Très bon début de semaine

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés