

BOULETTES DE MOUTON A LA PROVENÇALE 463 calories

Cuisson: 25 minutes □ 5 pour la préparation

4 personnes:

500 g de mouton

3 tomates

2 poivrons

2 oeufs

50 g de beurre

1 cs d'huile

sel, poivre

1. Coupez les poivrons et les tomates en petits dés. Faites-les revenir dans une casserole avec le beurre, du sel et du poivre. Laissez-les cuire 15 minutes à découvert, en remuant régulièrement.

2. Mélangez la fondue de légumes à la viande hachée. Incorporez les oeufs entiers.

3. Formez huit boulettes et faites-les cuire à la poêle dans l'huile chaude, pendant 8 à 10 minutes. Egouttez-les sur du papier absorbant et servez-les chaudes.

LES CONSEILS DE NINA: Cette recette peut être également réalisée avec des restes de viande cuite.