

BOULETTE D'AGNEAU AUX FRUITS SECS

Préparation : 1 h 15 min

cuisson : 20 min

4 personnes

- 200 g hachis d'agneau
- 50 g d'oignon rouge
- 60 g de mie de pain
 - 1 dl de lait
 - 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 cuillère à café de marjolaine hachée
 - 1 pincée de ras
 - el hanout
 - 1 pincée de piment doux
 - 2 cuillères à soupe de pignons
- 1 cuillère à soupe de citron confit haché
 - 2 carottes
 - 200 g de côtes de blettes
 - 20 olives vertes épicées
 - 60 g de dattes dénoyautées
 - 4 figues sèches
 - 60 g de raisins secs
 - 2 morceaux de citron confit
 - 1 dl de bouillon de légumes
 - 1 dl d'huile d'olive

1. Préparez les boulettes Émiettez le pain et laissez-le tremper dans le lait.
2. Pelez l'oignon et ciselez-le. Mettez les viandes dans une grande terrine.
3. Ajoutez les œufs, les oignons, les herbes, les épices, les pignons, le citron et le pain, en l'égouttant et en le pressant entre vos mains.
4. Mélangez bien le tout et formez des boulettes. Pelez les

- carottes et coupez-les en rondelles de 1 cm.
5. Épluchez les côtes de blettes et coupez-les en morceaux de 1 cm.
 6. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites-y colorer gentiment les boulettes sur toutes leurs faces.
 7. Égouttez-les et éliminez l'huile. Remplacez-la par le bouillon, puis ajoutez les carottes et les blettes.
 8. Remettez les boulettes et laissez mijoter 10 minutes. Ajoutez ensuite les olives, les dattes, les figues et les raisins. Mélangez 2 minutes puis servez. Le jus doit être parfumé mais léger, un peu comme le bouillon d'un couscous.
 9. Servez ces boulettes chaudes, avec 150 g de quinoa cuit à la vapeur avec des pistils de safran.
-

BOULETTE A L'ITALIENNE 328

calories

Cuisson: 12 minutes

4 Personnes:

400 g de bœuf haché

40 g de parmesan râpé

2 œufs

60 g de chapelure

1 gousse d'ail finement haché

1 cs de persil plat haché

1 cs d'huile

10 g de beurre

1. Dans un saladier mélangez soigneusement à la fourchette, la viande hachée; le parmesan, les œufs, la chapelure, l'ail haché et le persil. Assaisonnez de sel, et de poivre.

2. Avec cette farce formez 8 boulettes que vous aplatissez légèrement. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une poêle et faites cuire les boulettes pendant 10 minutes. Commencez à feu vif pour les colorer, puis terminez la cuisson à feu doux.

3. Servez ces boulettes avec de la sauce tomate et des pâtes.

LES CONSEILS DE NINA:

Pour plus de gout rajouter un bouillon cube en réduisant l'apport en sel et laissez mariner quelques heures avant la cuisson.

BOULETTES DE PORC SAUCE CACAHUETE

15 minutes+15 minutes de cuisson

Pour 4 à 6 personnes:

500 g de porc haché menu

2 cs de feuilles de coriandre finement hachées

2 cs d'ail écrasé

1/4 de tasse de sauce de poisson

3/4 de tasse d'huile végétale

1 piment rouge épépiné et finement haché

1 cc de gingembre râpé

2 cs de beurre de cacahuètes avec des morceaux

1 cs de sucre roux

1/2 tasse de crème de coco

1 cc de basilic haché

1. Mélangez le porc avec la moitié des feuilles de coriandre, de l'ail et de la sauce de poisson. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte homogène et former des petites boules à l'aide de vos mains mouillées.

2. Faire frire les boulettes dans l'huile chaude environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles dorent. Retirez du feu et tenir au chaud. Ôtez l'huile, essuyez la poêle et y remettre 2 cs d'huile.

3. Faire cuire le reste de l'ail avec le piment et le gingembre pendant 1 minute; ajoutez le reste des feuilles de coriandre et la sauce de poisson. Le beurre de cacahuètes, le sucre et la crème de coco, et remuez sur feu moyen jusqu'à épaississement. Incorporez le basilic haché.

4. Disposez les boulettes sur une assiette avec un petit bol de sauce au centre. Servir avec des bâtonnets de cocktail.