

COUSCOUS AUX BOULETTES



*Le saviez-vous ?
La cardamome est un anti-reflux naturel, il soulage les maux d'estomac et garanti une bonne haleine. C'est également un anti-inflammatoire et un analgésique. Le navet absorbe les graisses.*

- MÉLANGER LA VIANDE HACHÉE, LES JAUNES D'OEUF, LA CORIANDRE, LA MENTHE ET LES 3/4 DE CS DE CANNELLE.

- FORMER DES BOULETTES ET CUIRE AU FOUR 30' SUR 180°.

- COUPER LES LÉGUMES ET LES METTRE DANS UNE GRANDE CASSEROLE.

- ÉMIETTER UN BOUILLON CUBE AUX LÉGUMES.

- COUVRIR LES LÉGUMES D'EAU.

- AJOUTER LES ÉPICES.

- LAISSER MIJOTER DURANT 2H.

ATTENTION : LES COURGETTES ET LES POIS CHICHES NE DOIVENT CUIRE QUE 20 MINUTES. A AJOUTER EN FIN DE CUISSON.

- PLACER LA SEMOULE DANS UN SALADIER.

- AJOUTER UNE CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE VÉGÉTALE

- SALER ET ÉGRENER LA SEMOULE

- PENDANT CE TEMPS, FAIRE BOUILLIR L'EAU (1 MUG D'EAU POUR UN MUG DE SEMOULE)

- AJOUTER L'EAU À LA SEMOULE ET ÉGRENER LA SEMOULE À NOUVEAU

EN ACCOMPAGNEMENT, SELON LES GOÛTS, UNE PETITE SAUCE AUX OIGNONS ROUGES : FAIRE « SUER » DES OIGNONS ROUGES AVEC DES RAISINS SECS (+UN PEU DE SUCRE)

INGRÉDIENTS

- 600 G DE VIANDE HACHÉE

- 6 JAUNES D'OEUF

- CORIANDRE CISELÉE

- UN PEU DE MENTHE

- 3/4 CS DE CANNELLE

- ÉPICES (CURCUMA, CUMIN, CORIANDRE EN POUDRE, CURRY DOUX, CARDAMONE, CANNELLE, PAPRIKA FUMÉ)

- BOUILLON CUBE AUX LÉGUMES

- 4 NAVETS

- 4 COURGETTES

- 4 POIREAUX

- 4 CAROTTES

- OIGNONS

- POIS CHICHES

- SEL/POIVRE

- SEMOULE

- HUILE VÉGÉTALE