

BOULETTES épicées



Mise en place et préparation: env. 30 min
Cuisson au four: env. 12 min / Pour 2 personnes

4 galettes de pain rondes
(p.ex. pitta)

1. Recuire les galettes de pain selon les instructions sur l'emballage, laisser refroidir.

Suggestion: emballer le reste des galettes de pain dans un sachet de congélation, congeler. Conservation env. 3 mois.

1 œuf
1 petit oignon
1 gousse d'ail
½ c.s. de purée de tomate

2. Batre l'œuf à la fourchette dans un bol. Hacher finement l'oignon, presser l'ail, verser avec la purée de tomate dans un bol.



200 g de viande hachée
(bœuf et porc)
50 g de chair à saucisse
de veau
½ c.c. de sel
1 c.c. de paprika
1 p. de c. de poivre
de Cayenne

3. Ajouter le tout. Bien pétrir la préparation à la main jusqu'à consistance d'une pâte bien homogène. Façonner des boulettes de la taille d'une noix avec les mains mouillées, les poser sur une plaque chemisée de papier cuisson.

Cuisson: env. 12 min au milieu du four préchauffé à 240°C.



2 c.s. de mayonnaise
2 c.s. de ketchup
1 tomate
un peu de laitue batavia

4. Mélanger la mayonnaise et le ketchup. Couper la tomate en petits dés. Couper la salade en lanières. Répartir le tout dans les galettes.

Préparation à l'avance: galettes de pain, boulettes épicées, sauce, tomate et laitue séparément la veille, garder à couvert au réfrigérateur. Garnir les galettes de pain le matin seulement. Emporter le lunch.



Par personne: lipides 33 g, protéines 38 g, glucides 76 g, 3125 kJ (747 kcal)

La veille > BOULETTES épicées et riz

Mise en place et préparation: env. 40 min
Comme repas pour 4 personnes et lunch pour 2 personnes



Préparer le triple de boulettes épicées. En réserver ⅓ pour le lunch. Bien chauffer 1 bocal de sauce tomate (p.ex. Napolitana de Barilla, env. 400 g). Préparer 200 g de riz parboiled selon les instructions sur l'emballage, servir avec le reste des boulettes épicées et la sauce tomate.