



Boulettes de viande en sauce tomate

🕒 35 min 🍴 minceur 🚫 sans gluten



- 1** **500 g de viande hachée** (bœuf)
3 c. s. de noisettes moulues
3 c. s. de moutarde
 $\frac{3}{4}$ de c. c. de sel
un peu de poivre
Mélanger viande, noisettes et moutarde dans un grand bol, saler, poivrer. Bien pétrir à la main jusqu'à obtention d'une masse compacte et homogène. Façonner 12 boulettes avec les mains mouillées.
- 2** **huile**
pour la cuisson
Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive. Saisir les boulettes sur toutes les faces env. 10 min, retirer, réserver à couvert.
- 3** **1 oignon**
1 gousse d'ail
1 boîte de tomates concassées (d'env. 800 g)
 $\frac{1}{4}$ de c. c. de sel
un peu de poivre
100 g de pousses d'épinards
Peler l'oignon et l'ail et les tailler en lanières. Faire chauffer un peu d'huile dans la même poêle. Faire revenir l'oignon et l'ail, ajouter les tomates, porter à ébullition, baisser le feu, laisser mijoter env. 15 min à couvert, saler, poivrer. Remettre les boulettes avec les épinards, le temps de bien faire chauffer.

Servir avec: riz.

Portion ($\frac{1}{4}$): 368 kcal, lip 23 g, glu 10 g, pro 29 g