

# Boulettes de bœuf aux petits pois, carottes

Difficulté : Facile

Préparation : 15 min / Cuisson : 35 min

## Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de boulettes de boeuf

1 oignon

1 gousse d'ail

1/2 cuil à café de cumin

1 cuil à café de 4 épices (ou 5 épices)

1/2 cuil à café de gingembre en poudre

1 cuil à soupe d'huile d'olive

1 noix de beurre

1 cuil à café de moutarde

1 grosse boîte de petits pois/carottes

1 brique de coulis de tomates

## Préparation : *Recettes de Caline*

Faites dorer les boulettes de boeuf dans une poêle avec la noix de beurre.  
Réservez.

Dans une cocotte, faites revenir l'oignon et l'ail.

Salez, poivrez.

Ajoutez le coulis de tomates, les épices et laissez mijoter 10 minutes.

Ajoutez les petits pois/carottes égouttés dans la sauce.

Remettez les boulettes avec les légumes et laissez de nouveau  
mijoter 20 min à feu doux.

Juste avant de servir, ajoutez la cuillère de moutarde et mélanger.

Vous reste plus qu'à passer à table

**Bon appétit à toutes & tous !!**