

Mijoté de boulettes de boeuf au cumin

Difficulté : Facile

Préparation : 10 min / Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de boeuf haché

300 g de riz basmati

40 cl de sauce tomates

1 oignon

2 gousses d'ail (ou 1 cuil à soupe d'ail séchées)

1 cuil à café de cumin en poudre

2 filets d'huile d'olive

Sel & poivre

Préparation :

Formez 20 boulettes de viande hachée avec les mains.

Epluchez l'oignon et l'ail et hachez les au hachoir.

Faites revenir les boulettes dans une grande poêle avec
1 filet d'huile d'olive pendant 10 min. retournez les régulièrement

Faites revenir dans une autre poêle l'oignon et l'ail et le cumin
dans le reste d'huile pendant 10 min.

Versez le mélange oignons, ail et cumin sur les boulettes,
puis arrosez de sauce tomates.

Ajoutez un peu d'eau si la sauce est trop épaisse.

Faites mijoter quelques minutes

Faites cuire le riz dans une grande casserole d'eau salée
comme indiqué sur le paquet.

Servez le riz avec les boulettes et la sauce.

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!