



LES boulettes bouda

— RECETTE POUR 4 PERSONNES —

Ingrédients

- 500gr de bœuf haché
- 80gr de poudre de noix de coco
- 3 tomates
- 200gr de riz
- Sel d'huile
- 1 c a c de curry
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre

Préparation



• 3

- 1 - Cuire le riz de façon traditionnelle (casserole d'eau bouillante légèrement salée).
- 2 - Coupez grossièrement les tomates et mettez-les à cuire dans une casserole avec un fond d'eau et une pincée de sel, le thym et le laurier. Cuire quelques minutes avec un couvercle.
- 3 - Une fois les tomates cuites, mixez-les puis passer la sauce dans un chinois. Mélangez à la sauce le curry ; gardez au chaud dans une casserole et faites réduire jusqu'à obtenir la bonne consistance (nappant).
- 4 - Assaisonnez la viande hachée, puis roulez-la en boulettes bien serrées de la taille d'une balle de golf. Puis mettez-les à saisir une poêle bien chaude, légèrement huilée. Cuisez-les encore saignantes
- 5 - Dressez d'abord le riz, puis les boulettes de viande. Arrosez généreusement de la sauce tomate-curry et saupoudrez au dernier moment la noix de coco.

