

BOULETTES DE BOEUF A L'AUBERGINE

Chez Vero
Cuisine



Ingrédients

250 gr de bœuf haché
1 petit oignon (20gr)
1 c à café de curry
1 c à café de curcuma
1 c à soupe de coriandre hachée
1 c à soupe de maïzena
1 c à café de sel

1 aubergine
1/2 c à soupe de graisse de coco
30 gr de pâtes sans gluten

Recette

Mélanger le bœuf haché avec l'oignon haché, curry, curcuma, maïzena, sel.

Former des boulettes les déposer dans un panier vapeur sur une feuille de papier sulfurisé ou des feuilles de salade et mettre au frais 30 mn.

Les cuire à la vapeur 30 mn.

Couper l'aubergine en cubes, la faire cuire dans une sauteuse avec 1 verre d'eau et la graisse de coco pendant 10 mn.

Préparer 30 grammes de pâtes sans gluten (par exemple tortillon aux lentilles corail) en les cuisant 4 mn dans de l'eau bouillante.

Dans la sauteuse ajouter aux aubergines les boulettes et les pâtes, mélanger puis servir.