

BOULETTES DE PORC

Chez Véro
Cuisine



Ingrédients

30 gr de porc haché
1 C à soupe de graisse de coco
1 c à café de cumin moulu
1 c à café de 4 épices
150 gr d'oignons hachés
150 gr de courgette hachée
1 œuf
2 c à soupe de farine de sarrasin

1kg de tomates en morceaux
150g d'oignon
1 c à soupe de graisse de coco
thym, sel

Recette

Mélanger le porc avec le cumin, 4 épices, oignon et courgette.

Ajouter l'œuf et la farine. Mélanger.

Former environ 36 boulettes et réserver au frais 30 mn.



Faire revenir les oignons dans la graisse de coco, ajouter les tomates, thym, sel et laisser mijoter à découvert environ 20 mn.

Mettre les boulettes dans la sauce et cuire environ 20 mn en retournant les boulettes à mi-cuisson.

