



Haricots verts • Carottes en rondelles • Petits pois • Flageolets • Jardinière de trois légumes • Tomates



Velouté de tomate et aubergine, boulettes de bœuf



Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes • Cuisson : 40 minutes

Ingrédients :

Pour le velouté,

- 1 boîte de tomates d'aucy bio
- 1 aubergine de 400 g environ
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de cumin et 1 pincée de coriandre en poudre
- 1 oignon nouveau émincé
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 50 g de parmesan pour servir

Pour les boulettes,

- 75 g de mie de pain
- 300 g de bœuf haché
- 5 cl de lait
- 1 œuf
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 1 cuillerée à café d'origan sec

Préparation :

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez le cumin et la coriandre puis faites-y revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez les tomates et l'aubergine détaillées en petits morceaux. Versez 25 cl d'eau, salez. Couvrez et portez à ébullition, puis laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, préparez les boulettes de bœuf.

Dans un bol, faites tremper la mie de pain dans le lait.

Placez la viande hachée dans un saladier, ajoutez l'oignon, l'ail, l'origan, l'œuf et la mie de pain. Salez et poivrez. Mélangez bien.

Formez des boulettes après avoir légèrement mouillé vos mains.

Faites chauffer l'huile d'olive à feu vif dans une sauteuse et faites-y frire les boulettes sur toutes les faces. Placez-les sur une assiette et dans votre four préchauffé à 100°C de manière à les garder chaudes.

Lorsque le velouté est cuit, poivrez et mixez.

Conseil gourmand :

Servez le velouté bien chaud dans des bols avec une cuillerée de crème fleurette, du parmesan et les boulettes de bœuf.

Florence Edelmann 2012

