Boulettes de boeuf aux épices

Pour 4 personnes :

Ingrédients

450g de boeuf haché
1 oignon moyen
50 cl de bouillon de volaille
5 tiges de persil
½ cuillerée à café de quatre épices
1 cuillère à dessert de graines de fenouil
1 gros oeuf
3 gousses d'ail
½ boule de céleri
20cl de coulis de tomates
½ citron bio
1 botte de coriandre
1 c à s d'huile végétale, sel, poivre

Préparation

Déposez le boeuf, le persil haché, l'oignon épluché et haché, l'oeuf et le quatre épices dans un bol. Mélangez avec les mains et ajoutez ½ cuillère à soupe de sel et quelques tours de moulin à poivre.

Formez des boulettes d'environ 40 g et faites-les revenir sur tous les cotés 5 minutes. Réservez.

Lavez, épluchez et détaillez le céleri. Dans la même poêle, ajoutez le céleri, l'ail et les graines de fenouil. Faites revenir à feu vif quelques minutes. Ajoutez le bouillon de volaille, le jus de citron et faites cuire 5 minutes.

Ajoutez ensuite les boulettes de boeuf et rectifiez l'assaisonnement. Couvrez et laisser cuire 30 minutes à feu moyen. Le céleri et la tomate se transforme en sauce pleine de saveurs pour accompagner les boulettes. Servez chaud

A servir avec une macédoine de légumes, brocolis, haricots verts, petit pois