

Boulettes de boeuf, épinards et coulis de tomates.

Ingédients pour 18 boulettes :

- 500 g de viande hachée
- 400g d'épinards frais (ou surgelés)
- 50 g de flocons de pois chiche
- 50 cl de coulis de tomates
- 2 CS d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 1 oignon
- 2 œufs
- Quelques feuilles de persil ou de coriandre.
- 200 g de spaghetti complètes (pour 6 personnes) .



Préparation :

1. Émincez l'ail, l'oignon et l'échalote et faites les revenir dans une poêle profonde avec l'huile d'olive.
2. Nettoyez les feuilles d'épinard, coupez-les en morceaux et versez-les dans la poêle, couvrez et laissez cuire pendant quelques minutes.
3. Pendant la cuisson des épinards, mettez une petite casserole d'eau salée à bouillir et faites cuire les flocons de pois chiche pendant 5 minutes.
4. Mixez les épinards grossièrement puis mélangez tous ces ingrédients : ajoutez les 2 œufs puis la viande.
5. Mélangez bien, ajoutez les herbes ciselées, assaisonnez et formez des boulettes. Je vous conseille d'y mettre les mains, ce sera plus facile !
6. Dans une poêle profonde versez le coulis de tomates et faites chauffer à feu doux, quand il est chaud vous pouvez placer délicatement les boulettes et mettre à cuire pendant 10 à 15 minutes en les couvrant.
7. Pendant ce temps, faites chauffer de l'eau salée pour la cuisson des pâtes et quand tout est prêt il ne reste plus qu'à savourer ce plat gourmand.

