

Cuisine en bouche

La recette

350 gr de viande de boeuf haché, quelques feuilles de coriandre fraîche (6)
, quelques feuilles de menthe fraîche (3 gr)

1 oignon, 1oeuf, 50 gr de pain sec, 1 cuillère à café de [baharat](#)

Pour la sauce

1 tomate, 1 oignon, [spigol](#)



Faire **tremper** le pain en ayant **retirer** la croûte.





Dans le bol d'un mixer, **mettre** tous les ingrédients et **mixer** jusqu'à **obtenir** un mélange homogène.

Saler et poivrer



Dans un faitout, **déposer** 2 cuillères à soupe d'huile et dès qu'elle est chaude, **déposer** l'oignon râpé.



Faire **risso**ler l'oignon et ensuite **rajouter** la tomate râpée.
Saler, poivrer et verser le sachet de [spigol](#).



Prélever une quantité de la taille d'une grosse noix
et la **rouler** entre vos mains.



Former les boulettes et les **déposer** sur la tomate et l'oignon râpé.



Mouiller à l'eau au ras de boulettes et laisser **cuire** environ 20 mn.



Il suffit de les **déguster** avec un plat de pâtes ou de riz ou simplement ainsi.

