



Elvea, L'Italie chez vous

Boulettes orientales avec sauce tomate épicée et riz au cumin



Ingrédients pour 4 Personnes

Pour le riz

3 gousses d'	ail
0,50	oignon haché
1 cuillère à soupe de	graines de cumin
1 cuillère à café de	garam masala
300 g de	riz

Pour les boulettes

500 g de	haché mélangé
1 cuillère à soupe de	tandoori masala
1 cuillère à soupe de	garam masala
100 g de	chapelure
1 cuillère à soupe de	sambal
1	citron
100 g de	raisins secs
	farine
	huile d'olive
	beurre
	poivre
	sel

Pour la sauce

0,50	oignon haché
3 gousses d'	ail
30 g de	ELVEA Double concentré de tomates
1 cuillère à café de	tandoori masala
1 cuillère à café de	sambal
250 g de	ELVEA Cubes de tomates pelées
1 verre	vin blanc sec
100 g de	yaourt grec
25 ml de	jus de citron

Finition





Elvea, L'Italie chez vous

100 g de
filets de

yaourt grec
jus de citron
basilic frais
poivre
sel

Préparation

Préparez le riz

1. Faites revenir l'ail haché et l'oignon ensemble dans une poêle avec des graines de cumin jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Assaisonnez avec du poivre moulu, une baie de poivre, du sel et des épices garam masala.
2. Ajoutez le riz basmati (CONSEIL : mesurez le riz en tasses avant de le verser dans la casserole pour connaître le nombre exact de tasses) et faites-le revenir brièvement jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez 1,5 tasse d'eau pour chaque tasse de riz.
3. Laissez cuire doucement pendant 7 à 9 minutes sans remuer. Ensuite, placez un torchon sur la casserole, couvrez avec un couvercle et laissez encore 6 minutes sur feu doux. Ne remuez pas !

Préparez les boulettes

1. Mélangez la viande hachée dans un bol avec du sel, du poivre, des épices tandoori et garam masala, de la chapelure, du sambal oelek, du zeste de citron et des raisins secs. Pétrissez bien le mélange et formez des petites boulettes.
2. Roulez légèrement les boulettes dans la farine. Faites chauffer un peu de beurre et d'huile d'olive dans une grande poêle et faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Préparez la sauce

1. Faites revenir l'oignon haché et l'ail dans un peu de beurre, ajoutez le concentré de tomate Elvea et laissez-le cuire brièvement. Assaisonnez avec du poivre, du sel, des épices tandoori et éventuellement un peu de sambal oelek. Déglacez avec du vin blanc et ajoutez les tomates en dés Elvea. Laissez mijoter la sauce sur le feu jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement.
2. Ajoutez le yaourt grec et ajustez l'assaisonnement avec un peu de jus de citron.

Finition

1. Servez une belle portion de riz dans un bol. Mélangez rapidement les boulettes dans la sauce avec un





Elvea, L'Italie chez vous

peu du beurre de cuisson.

2. Disposez les boulettes sur une assiette avec quelques touches de yaourt grec et du basilic frais, puis servez avec le riz.

- En collaboration avec njam! dans le cadre de l'émission "Snel, Makkelijk & Lekker S2"
- Recette du chef : Sam D'Huyvetter
- Photo de Silke Van Engeland

Info recette: Sam D'Huyvetter

