

LA RECETTE DE VALÉRIE

BOULETTES DE BOEUF

Les ingrédients :

300 g de bœuf haché

1 courgette

1 oignon

Sel poivre, et coriandre moulu

1 carotte

1 œuf

2 cuillères à soupe de chapelure

La préparation :

Mélanger la viande avec la carotte, la courgette râpée et l'oignon ciselé.

Ajouter sel poivre coriandre, l'œuf et la chapelure.

Bien mélanger avec les mains et former des boules.

Les placer dans un plat avec de l'huile d'olive.

Enfournez 15 à 20 minutes à 180.

