



Boulettes de veau aux poivrons

LA CUISINE DE BOOMY



Pour 4 personnes

- 500 gr de veau haché (ou bœuf)
- 1 œuf
- 1 échalote
- 1 cs de chapelure
- 1 cs de farine
- Sel, poivre
- persil
- 3 poivrons
- 1 petit oignon
- 70 gr de concentré de tomates
- 200 ml de bouillon de volaille
- 1 cc de miel
- 1 cs d'huile d'olive

Dans un grand récipient mélanger la viande, avec l'œuf battu, l'échalote émincée, le sel le poivre et le persil. Rajouter la farine et la chapelure et mélanger bien. Confectionner vos boulettes, j'en ai fait 15.

En mode dorer, faire chauffer l'huile versée dans la cuve du Cookeo. Une fois l'huile chaude faire revenir vos boulettes avec l'oignon émincé. Rajouter ensuite les poivrons coupés en petits morceaux.

Stopper le mode dorer puis ajouter le miel, le bouillon de volaille, le concentré de tomate, le sel et le poivre.

Mélanger délicatement. Lancer une cuisson rapide pour 10 minutes.