

BOULETTES DE COLIN À LA TOMATE ET AUX POIVRONS

La cuisine de Laëty la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com

Ingrédients : (4 personnes)

- 600g Colin Alaska > 200g Poivrons
- 2 Gousses Ail > 1 Oeuf
- 1 Oignon > 35g Chapelure
- 1cc Curcuma > Sel et Poivre
- 240g Tomates Pelées > 1 Cs Huile d'olive

Recette :

- > Hacher l'ail (Thermomix : 5 Sec / Vit 8)
- > Mixer le poisson, l'oeuf, la chapelure, le sel, le poivre et le curcuma (Thermomix : 10 Sec / Vit 5)
- > Former des boulettes avec le mélange de poisson
- > Réserver
- > Emincer l'oignon
- > Dorer l'huile dans une cocotte
- > Rajouter l'oignon et les poivrons et Dorer en mélangeant
- > Rajouter les tomates pelées
- > Mijoter 10min
- > Rajouter les boulettes de poisson
- > Mijoter 5 min