

Boulettes au lait de coco et aux légumes



Pour 4 personnes :

12 boulettes de bœuf (*suivant l'appétit !*)

3 carottes + 2 blancs de poireau

1 courgette + 1 fenouil

1 poivron vert + 1 oignon rouge

2 ou 3 gousses d'ail

1 jus de citron vert - 1 CS de gingembre frais râpé - 40 cl de lait de coco

Sel, poivre, piment au goût et 2 CS d'huile neutre

- Nettoyer tous les légumes.
- Peler les carottes et les couper en bâtonnets. Faire la même chose avec la courgette et le poivron, après l'avoir épépiné. Emincer finement le fenouil et le poireau.
- Peler et ciseler l'oignon, peler et dégermer les gousses d'ail.
- Dans une sauteuse, faire chauffer un peu d'huile et faire revenir l'oignon ciselé et l'ail pressé. Ajouter ensuite les boulettes de bœuf et les faire revenir 5 minutes.
- Verser le lait de coco et ajouter tous les légumes, ainsi que le gingembre et le jus de citron vert. Saler, poivrer et parsemer de piment au goût.
- Laisser mijoter à feu doux pendant 25 à 30 minutes.

Ici, j'ai mis quelques pommes de terre grenailles, pré cuites à la vapeur, en remplacement du poireau, que je n'avais pas. C'est très sympa aussi !

BET
Sandra