

Les idées recettes

mary's



Boulettes de bœuf au quinoa

Ingrédients pour les boulettes :

- 400 g de bœuf haché
- 15 cl d'huile d'olive
- 1 oignon rouge finement émincé
- 200 g de quinoa
- 8 c. à s. de sauce tomate
- Coriande fraîche hachée
- Épices de votre choix

Cuire la quantité désirée de quinoa comme indiqué sur le paquet.

Dans un saladier, mettre tous les ingrédients, mélanger et ajuster l'assaisonnement si besoin.

Former les boulettes et les mettre dans un plat légèrement huilé.

Cuire au four à 170°C en les retournant à mi-cuisson.
Et voilà ! À vos fourchettes et condiments.

Astuce du chef

Dans un saladier, ajouter 8 c. à s. de sauce La Traditionnelle et laisser mariner une nuit.

Former de grosses boulettes pour un plat ou des minis pour un cocktail.

Varié les épices pour mariner le bœuf.

