



Boulettes indiennes à la sauce tomate-coco épicée



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

800 grammes de haché de bœuf

1 poignée de raisins (secs)

1 cuillère à soupe de cumin en poudre

1 cuillère à soupe de coriandre en poudre

1 cuillère à soupe de curcuma en poudre

sel et poivre

2 œufs

1 tasse de panko (ou de chapelure)

2 cuillères à soupe d'huile d'arachide

2 oignons (émincés)

4 gousses d'ail (émincées)

4 centimètres de gingembre (finement émincé)

1 boîte de tomates pelées

1 boîte de lait de coco

2 cuillères à soupe garam masala (ou tout autre mélange d'épices indiennes, p. ex. curry)

4 patates douces

coriandre fraîche

1 piment espagnol (haché finement)

Méthode de préparation

- 1.** Mélangez le bœuf haché avec les raisins secs, le cumin et la coriandre en poudre, le curcuma, le poivre, le sel, les œufs et le panko. Façonnez les boulettes.
- 2.** Faites chauffer l'huile d'arachide dans une poêle profonde et faites frire les boulettes pour les dorer sur tous les côtés. Réservez-les hors de la poêle et faites revenir les oignons, l'ail et le gingembre dans la même poêle.



- 3.** Ajoutez-y les tomates pelées et le lait de coco.
- 4.** Assaisonnez avec le garam masala, le poivre et le sel.
- 5.** Remettez les boulettes de viande dans la sauce et laissez mijoter doucement.
- 6.** Pelez les patates douces, coupez-les en tranches et ajoutez-les à la poêle.
- 7.** Couvrez la poêle avec un couvercle et laissez cuire 30 minutes.
- 8.** Garnissez avec de la coriandre fraîche et du piment.