



BOULETTES « ORIENTALES », GRAINE DE COUSCOUS, LÉGUMES

Pour 4 personnes

Pour 15 boulettes environ :

600g viandes hachées (porc+veau) - 1 oeuf - 1 càs chapelure - 1 càc rase raz el hanout - 1 càc rase sel fin - 3 tours de moulin à poivre - 1/2 bouquet de coriandre fraîche ciselée -

Mélanger tous les ingrédients dans une jatte. Former des boulettes et les poser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Faire frire (feu moyen) dans huile de tournesol. Les déposer sur une plaque recouverte de papier absorbant.

Graine de couscous : 235g de graine moyenne de couscous - 30cl d'eau chaude - 1/2 càs sel fin - 1 et 1/2 càs d'huile d'olive - 10g beurre doux coupé en dés -

Préchauffer le four à 200° (th.6-7). Déposer la semoule dans un saladier ou un plat creux (allant au four). Mélanger le sel à l'eau chaude. Verser sur la graine de couscous en mélangeant. Laisser reposer 10 minutes. Avec les doigts remuer le couscous en ajoutant l'huile d'olive (pour éviter que la graine ne colle).

Disposer le beurre dessus, couvrir de papier d'aluminium et enfourner. Cuire 20 minutes. Remuer avec les doigts au moment de servir.

Servir avec les boulettes maintenues au chaud. Et les légumes mijotés (pour nous un reste de courgettes, poivron, oignon et tomate concassée).