

BOULETTES DE VIANDE A L'EGYPTIENNE

Famille Recette

Viandes

Proposée par :

Oh pétard Edwige !!!

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids CRU !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1 Tomates	LV	500				
2 Echalottes	Assais.					3
3 Gousse d'ail	Assais.					1
4 Brin de Thym	Assais.					1
5 Feuilles de Menthe	Assais.					6
6 Agneau Désossé	VPO	500				
7 Persil Haché	Assais.			1		
8 Menthe Ciselée	Assais.			1		
9 Gousse d'ail	Assais.					1
10 Pincée de Cannelle en Poudre	Assais.					1
11 blanc d'Œuf	VPO					1
12 Sel, Poivre	Assais.					
13						
14						
15						

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Préparer la sauce tomate : peler, épépiner les tomates, concasser la chair. Peler les échalottes et l'ail, les émincer finement. Les faire rissoler dans un filet d'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajouter les tomates, le thym effeuillé, sel et poivre. Faire mijoter à feu moyen 20 mn, pour obtenir une sauce épaisse. Préparer les boulettes : couper la viande en dés, la hacher, la mettre dans 1 saladier avec les herbes. Ajouter ail pelé et écrasé, la cannelle en poudre, le blanc d'oeuf, sel et poivre. Bien mélanger. Former des petites boulettes. Les ajouter dans la sauce tomate. Poursuivre la cuisson 5 mn. décorer d'un peu de menthe ciselée avant de servir

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.