



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Tajine de courgettes et ses boulettes .



© Manou / cuisine-plaisirs

Ingrédients :

<i>Pour le tajine :</i> <ul style="list-style-type: none">- 1 c.à.c de coriandre- 2 courgettes- 2 gousses d'ail- Jus de citron	<i>Pour la sauce :</i> <ul style="list-style-type: none">- 1 bouillon de poulet dégraissé- 1 c.à.c de coriandre- 1 c.à.c de cumin- 1 c.à.c de raz el hanout- 2 c.à.s de concentré de tomates- 50 cl d'eau	<i>Pour les boulettes :</i> <ul style="list-style-type: none">- 1 c.à.c de coriandre- 1 c.à.c de cumin- 1 gros œuf- 1 steak haché- Menthe fraîche- Persil frais
---	--	--

- Faire revenir quelques minutes dans une marmite huilée l'ail écrasé et les épices
- Ajouter l'eau et le bouillon, le concentré de tomates, les courgettes en tronçons
- Cuire 35 minutes à feu moyen à couvert. Servir arrosé de jus de citron et de coriandre
- Mixer le steak haché et y ajouter les épices, mélanger à la main avec un œuf
- Rajouter le persil et la menthe ciselés. Faire revenir à la poêle.



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs