



## BOULETTES, SAUCE A LA MENTHE & SEMOULE AUX EPICES DOUCES

Ingrédients	2 pers.	4 pers.
Dans votre box :		
Pour les boulettes :		
Bœuf haché	300 g	600 g
Echalote	½ pièce	1 pièce
Ail	½ gousse	1 gousse
Menthe	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Curry en poudre	½ cuillère à café	1 cuillère à café
Pour la sauce :		
Yaourt à la grecque	1 yaourt	2 yaourts
Menthe	1 ½ cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
Ail	½ gousse	1 gousse
Vinaigre de Xérès	½ cuillère à soupe	1 cuillère à soupe
Pour la semoule :		
Semoule fine	200 g	400 g
Curry en poudre	1 cuillère à café	2 cuillères à café
Raisins secs	40 g	80 g
Orange	¼ d'orange	½ orange
Dans votre placard :		
Farine	50 g	100 g
Huile d'olive, beurre, sel et poivre		



### Réalisation de la recette

Préparation : 20 mn

Cuisson : 10 mn

#### 1. La semoule

- Placez la semoule dans un bol, versez de l'eau chaude jusqu'au dessus de la semoule et couvrez d'une assiette pour laisser gonfler. Recouvrez également les raisins secs d'eau chaude dans un petit bol.

#### 2. La sauce à la menthe

- Versez le(s) yaourt(s) dans un bol et ajoutez-y la menthe ciselée, l'ail épluché, dégermé et râpé, le vinaigre, du sel et du poivre. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Réservez au frais.

#### 3. Les boulettes

- Placez le bœuf haché dans un plat, ajoutez-y l'échalote épluchée et ciselée, l'ail épluché, dégermé et haché, la menthe ciselée, le curry, du sel et du poivre. Bien mélanger et réalisez des boulettes de 30 g environ.
- Mettez la farine avec un peu de sel et de poivre dans une grande assiette. Roulez les boulettes dans la farine (cette étape est facultative mais vous permet d'obtenir une belle coloration de la viande).
- Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, faites revenir les boulettes sur toutes les faces.
- En attendant, égouttez les raisins secs et mélangez-les avec la semoule. Ajoutez ensuite le curry et le jus de votre orange, ainsi que du sel et du poivre.
- Dans une poêle avec une noisette de beurre, réchauffez la semoule et asséchez-la un peu.

#### 4. Le dressage

- Dans un plat, versez la semoule bien chaude. Ajoutez les boulettes bien dorées sur le dessus et terminez par la sauce à la menthe. Dégustez de suite !

#### 5. Le mot du Chef

- Les boulettes, une recette qui plaît forcément aux grands et aux petits et tellement meilleures préparées maison !

