



# Petit pain aux boulettes dans une sauce barbecue légèrement piquante

Avec des frites au four et une salade de concombre



## BOULETTES DE VIANDE

Ces boulettes de viande traditionnelles sont assaisonnées, entre autres, de paprika, de poivre de Cayenne et de cardamome.



Pommes de terre à chair ferme



Pain hamburger



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge \*



Boulettes de bœuf épicées \*



Paprika fumé



Graines de cumin moulues



Purée de tomates



Sauce soja



Concombre \*



Tomate \*



Mayonnaise \*

Total : 40-45 min.

Facile

Consommer dans les 3 jours

Pour cette recette, vous allez préparer une sauce barbecue maison. Après avoir cuit les boulettes de viande, vous allez les remettre dans la sauce. De cette façon, les saveurs pénètrent dans les boulettes et celles-ci deviennent très tendres.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle, saladier et éplucheur.

Recette de **petit pain aux boulettes dans une sauce barbecue légèrement piquante** : c'est parti !



**1 ENFOURNER LES FRITES ET LE PAIN**  
Préchauffez le four à 210 degrés. Lavez et épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en frites de 1/2 à 1 cm d'épaisseur. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez avec l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez-les 30 à 40 minutes\*. Retournez à mi-cuisson. Ajoutez le **pain à burger** durant les 5 à 7 dernières minutes.



**2 CUIRE LES BOULETTES**  
Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans la sauteuse et faites saisir les **boulettes** de côté 5 à 6 minutes à feu moyen-vif. Elles ne doivent pas encore être complètement cuites. Réservez hors de la poêle.



**3 PRÉPARER LA SAUCE**  
Baissez le feu sur moyen, versez le reste d'huile de tournesol dans la même sauteuse et faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail**, le **piment**, 1/2 cc de **paprika fumé** par personne et 1 cc de **graines de cumin** par personnes pendant 2 minutes. Ajoutez la **purée de tomates**, le vinaigre balsamique noir, le miel et 10 ml de **sauce soja** par personne, puis portez doucement à ébullition.



**4 MIJOTER LES BOULETTES**  
Baissez le feu sur moyen-doux dès que la **sauce** bout, puis remettez les **boulettes** dans la sauteuse. Couvrez et laissez mijoter 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce que les **boulettes** soient cuites. Salez et poivrez. Remuez de temps en temps.



**5 MÉLANGER LA SALADE**  
Pendant ce temps, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre dans le saladier. Salez et poivrez. À l'aide d'un éplucheur, coupez le **concombre** en fines lamelles ou en fines rondelles et coupez les **tomates** en quartiers fins. Puis, ajoutez le tout au saladier et remuez bien.



**6 SERVIR**  
Disposez les **boulettes à la sauce tomate** sur les **pains à burger**. Accompagnez le tout de la **salade de concombre**, des **frites** et de 1/2 cs de **mayonnaise** par personne.

★ **CONSEIL** : Vous recevez plus de pommes de terre et de mayonnaise que vous n'avez besoin pour cette recette. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique ou que vous êtes un gros mangeur, vous pouvez tout utiliser.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pain hamburger (pc) 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	1	2	3	4	5	6
Oignon (pc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Boulettes de bœuf épicées (pc) *	3	6	9	12	15	18
Paprika fumé (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Graines de cumin moulues (cc)	1	2	3	4	5	6
Purée de tomates (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Concombre (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise (cs) * 3) 10) 19) 22)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4080 / 968	492 / 117
Lipides total (g)	44	5
Dont saturés (g)	11,3	1,4
Glucides (g)	92	11
Dont sucres (g)	25,5	3,1
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	45	5
Sel (g)	3,0	0,4

## ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose 10) Moutarde  
11) Sésame 13) Lupin Peut contenir des traces de : 17) Œufs  
19) Cacahuètes 20) Soja 22) Noix 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

★ **CONSEIL** : Si vous utilisez un micro-ondes combiné, il se peut que la cuisson des frites dure plus longtemps.