

# Boulettes kefta à la marocaine



## PLAT PRINCIPAL

### INGREDIENTS (4 PERSONNES)

- 400 g de viande hachée (bœuf, agneau)
- 1 oignons moyens hachés
- 1 tomates pelées et coupées en cubes
- persil ou coriandre hachés
- 1 c. à c. de cumin
- huile d'olive
- sel et poivre

### PREPARATION

Dans un saladier, mélanger à la main la viande hachée, les oignons, le cumin et les herbes. Saler et poivrer. Émonder les tomates et les cuire avec un peu de sel et d'huile d'olive. Porter à feu doux pendant 30 minutes. Former des boulettes de viande à la main et les fariner (facultatif). Les faire dorer dans une sauteuse avec un peu d'huile pendant 15 minutes environ. Egoutter et mettre les boulettes dans la sauce tomate, laisser chauffer quelques instants et servir.