



Boulettes de bœuf, sauce aux tomates et pêches

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 10 minutes • Quantité: 4 portions

Prévoir aussi: Préparation:

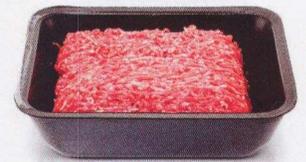
- 1 œuf
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon haché

1 Dans un bol, mélanger le bœuf haché avec l'œuf, les épices à bifteck et la chapelure.

2 Façonner 12 boulettes avec 45 ml (3 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

3 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les boulettes de 2 à 3 minutes.

4 Ajouter l'oignon, les pêches et les tomates. Couvrir et laisser mijoter de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée.



Bœuf haché mi-maigre 1
450 g (1 lb)



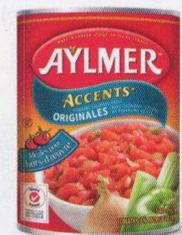
Épices à bifteck 2
15 ml (1 c. à soupe)



Chapelure nature 3
60 ml (1/4 de tasse)



Pêches en tranches 4
égouttées et coupées en morceaux
1/2 boîte de 796 ml



Tomates en dés 5
2 boîtes de 540 ml chacune