Boulettes de viande hachée et de légumes avec couscous

(pour 4 personnes)

Ingrédients

6 dl bouillon de légumes
200 g couscous (= 1,5 équivalent farineux par personne)
300 g carottes
300 g poireau
350 g viande hachée de bœuf
1 jaune d'œuf *
1 cuillère à café de moutarde
1 cuillère à soupe de chapelure
paprika, sel et poivre selon goût
4 cuillères à soupe d'huile de colza HOLL (adaptée à la cuisson)
2-3 gousses d'ail
quelques feuilles de persil plat

Compter 1,5 équivalent farineux (37,5 g de glucides) par personne pour cette recette.

Préparation :

- Porter à ébullition le bouillon.
- Laver les carottes et le poireau. Réserver 100 g de carottes et 100 g de poireau. Couper le reste en petits morceaux, les verser dans le bouillon et les cuire à feu doux.
- Râper les 100 g de carottes sur la râpe à rösti. Couper très fin le poireau. Les malaxer avec la viande hachée, le jaune d'œuf *, la moutarde et la chapelure. Assaisonner la masse de sel, de poivre et généreusement de paprika. Former de petites boulettes de viande (circonférence d'une pièce de 5 francs environ). La masse permet de faire 28 à 32 boulettes.
- Récupérer 300 ml du bouillon de légumes dans un bol et y verser le couscous en une seule fois. Couvrir et laisser gonfler durant 10 minutes environ.
- Dans une poêle, chauffer l'huile et cuire les boulettes à feu moyen environ 10 minutes. Les tourner régulièrement à l'aide de deux cuillères à soupe pour ne pas les casser, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Retirer les boulettes de la poêle, les couvrir et les réserver.
- Presser l'ail dans la poêle et le faire revenir dans les sucs de cuisson. Egrener le couscous avec une fourchette. L'ajouter à l'ail et faire revenir brièvement. Effeuiller le persil par-dessus.
- Dans 4 assiettes, partager le couscous, garnir de boulettes autour et répartir au centre les légumes avec le bouillon restant.

* On peut utiliser l'œuf entier ; les boulettes sont alors simplement un peu plus fragiles, parce qu'elles sont plus humides.

Adaptation de la recette : http://www.saison.ch/fr/recettes/green-gourmet/boulettes-de-viande-hachee-et-de-legumes-avec-couscous/detail/

Textes et photos :
Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à l'AGD