



Boulettes de veau épicées et salade tiède de quinoa et lentilles aux poivrons grillés

Boulettes de veau épicées (pour 4 personnes)

Pour les boulettes :

- 600 g de veau haché
- 1 tranche de pain de mie, sans la croûte
- 2 œufs
- 1 verre de lait
- 1 échalote hachée
- 1 pincée de safran
- 1 cuillère à café de thym
- Sel et poivre du moulin

Pour l'accompagnement :

- 2 boîtes de tomates pelées
- 1 oignon moyen
- 1 cuillère à café (généreuse) de curcuma
- 1 cuillère à café de thym sec ou frais de préférence
- Sel et poivre du moulin

1/ Préchauffez votre four à 180°C

2/ Faites tremper la mie de pain dans le lait, essorez-la et émiettez-la dans un saladier. Ajoutez le veau, l'œuf battu, le safran, le thym, une pincée de sel, l'échalote hachée et mélangez bien.

3/ Formez les boulettes et posez-les sur une plaque huilée allant au four. Faites-les cuire 10 min dans le four.

4/ Pendant ce temps, faites fondre l'oignon pelé et émincé dans de l'huile d'olive avec le curcuma et le thym.

5/ Ajoutez les tomates coupées en morceaux. Laissez réduire. Salez et poivrez.

6/ Ajoutez les boulettes de veau dans cette préparation et laissez mijoter 4 à 5'.



Salade tiède de quinoa et lentilles aux poivrons grillés (pour 4 personnes)

- 3/4 tasse de lentilles du Puy rincées (= vertes)
- 1/2 tasse de quinoa
- Huile d'olive
- 500 g de champignons de Paris émincés
- 1 pot de poivrons rouges grillés, coupés en lanières (250 ml)
- 1 oignon rouge haché finement
- 25 olives noires émincées

Vinaigrette au basilic et aux oignons verts

- Huile d'olive
- Le jus de 1 citron
- 2 gousses d'ail
- 3 oignons verts
- 3 branches de basilic frais
- 1 càc de sucre
- Sel et poivre noir du moulin

1/ hachez l'ail, les oignons verts et le basilic

2/ Dans une poêle, faites revenir les champignons.

3/ Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, les oignons verts, le basilic et le sucre. Salez et poivrez. Mélangez bien pour que les parfums se diffusent.

4/ Cuisez les lentilles jusqu'à ce qu'elles soient tendres (+/-20'). Égouttez-les et rafraîchissez-les.

5/ En même temps, cuisez le quinoa à l'eau bouillante pendant 10'. Égouttez-le rafraîchissez-le.

6/ Dans un saladier, mélangez les lentilles, le quinoa, les champignons, les poivrons et l'oignon. Ajoutez la vinaigrette et mélangez pour enrober les ingrédients. Parsemez d'olives noires. Servez avec les boulettes.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_boulettes-de-veau-epicees-et-salade-tiede-de-quinoa-et-lentilles-aux-poivrons-grilles?id=8935273&emissionId=5931