

Les boulettes de bœuf au curry de Reliboukitchen



Pour 4 personnes

- 200 g de lentilles cuites
- 400 g de bœuf haché
- 1 petit piment (facultatif si on cuisine pour des petits)
- 1 boîte de tomates entières
- 1 botte de coriandre
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de garam massala
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de cumin
- 20 cl de lait de coco
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre (2 à 5 cm de long)
- 1 cuillère à soupe de miel

L'idéal est de faire cuire les lentilles la veille, pour qu'elles soient bien égouttées. En effet, moi j'avais fait le combo maudit : viande décongelée et lentilles cuites à peine une heure avant, résultat, j'ai eu du mal à former mes boulettes qui étaient très humides. Je suppose qu'on peut aussi acheter des lentilles déjà cuites mais perso, c'est le genre de produit que je n'ai pas dans les placards. En revanche, de bonnes lentilles sèches, ça, j'ai toujours.

Dans un saladier, mettre la viande et les lentilles, une demi cuillère à café de sel et le garam massala.

Mélanger et former des boulettes. Les laisser reposer sur une assiette.

Dans un blender (ou mixeur, mais moi je n'ai qu'un blender), déposer : la botte de coriandre, le gingembre épluché et coupé en morceaux, l'oignon épluché et coupé en 4, les tomates égouttées et coupées grossièrement, l'ail épluché, le curcuma, la cumin, le petit piment (épépiné), le miel, le lait de coco et une demi cuillère à café de sel.

Mixer et laisser de côté.

Rouler les boulettes de bœuf dans de la farine. La recette de base ne le préconise pas, mais j'ai eu peur que mes boulettes soient trop humides, du coup j'ai préféré la sécurité. Et puis je trouve que ça rajoute un peu de croustillant.

Faire chauffer deux cuillères à soupe d'huile neutre (tournesol, pépins de raisons) dans une sauteuse et faire délicatement revenir les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées de partout.

Verser ensuite le mélange sur les boulettes et laisser cuire une petite demi-heure à feu doux et à couvert.

Servir avec un bon riz basmati.