

//



INGREDIENTS

Voici la liste des ingrédients qu'il vous faut pour 4 personnes :

- 1kg de bœuf haché,
- 3 oignons,
- 1 bouquet de menthe,
- de l'huile d'olive,
- 30g de chapelure,
- 1 œuf,
- 1 bouquet de coriandre,
- du sel,
- du poivre.

Comptez 25min pour la préparation et 5min de cuisson.



PREPARATION

Une fois que vous avez réuni tous les ingrédients, commencez par hacher finement la coriandre ainsi

que la menthe puis épluchez et coupez les oignons.

Mélangez dans un récipient creux la viande, la chapelure, l'œuf, la coriandre, la menthe, et les oignons

. Formez ensuite des boulettes avec la préparation obtenue et mettez-les à cuire à la plancha pendant 5min

en les retournant souvent. Servez de suite.

//

//