

# Boulettes de veau à l'orientale et Pruneaux d'Agen

## Réalisation :



DIFFICULTÉ



QUANTITÉ

4 personnes



TEMPS

30 min

## La préparation

1. En premier réalisez la sauce en faisant réduire le jus de pruneaux avec le fond de veau et ajoutez une cuillère de miel. Rectifiez l'assaisonnement en fin de cuisson.
2. Taillez les pruneaux, la tomate, les échalotes en fine brunoise et ciselez le persil et la coriandre.
3. Mélangez avec la viande hachée les ingrédients et assaisonnez à votre goût.
4. Ajoutez les oeufs et une cuillère à soupe de miel et mélangez-le avec le reste de la préparation.
5. Faites des boulettes avec la préparation plus ou moins petites pour l'entrée ou le plat.

## Les ingrédients

- 400 gr de veau haché
- 12 Pruneaux d'Agen dénoyautés
- 1 grosse tomate bien rouge
- 2 échalotes
- Huile de sésame, épices marocaines non piquantes (Raz el Hanout, cumin...)
- Miel
- Persil et quelques feuilles de Coriandre
- Sel & poivre du moulin
- 3 oeufs entiers

### Sauce :

- Fond de veau
- Jus de Pruneaux d'Agen
- Miel

## La cuisson

1. Dans une poêle bien chaude, faites revenir les boulettes dans l'huile d'olive, entre 6 à 10 min suivant la taille des boulettes, salez et poivrez.

## Le dressage

1. Une fois la cuisson terminée, dressez en nappant avec la sauce et servez avec votre accompagnement.

## La petite astuce :

Idée d'accompagnement, une polenta fine et crémeuse, faite avec amour bien sûr !!



Avec la participation financière de :

