

zeste

Boulettes à la menthe et à la coriandre

par MAX L'AFFAMÉ

Quantité : **4 portions** (2) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **22 min**

Préparation **10 min**

Cuisson **12 min**

Préparation

1. Faire cuire l'oignon et l'ail dans un peu d'huile. Réserver.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients ensemble. Former des petites boulettes.
3. Dans une poêle, cuire les boulettes en les tournant régulièrement.

PUBLICITÉ

Ingrédients

500 g (1 lb) de boeuf haché

1 oignon ciselé

2 gousses d'ail hachées

10 biscuits soda écrasés

Coriandre fraîche hachée

Menthe fraîche hachée

30 ml (2 c. à soupe) de cumin

Quelques gouttes de Tabasco

1 oeuf

Sel et poivre

Huile d'olive

Bon à savoir !

Servez ces boulettes avec une sauce tzatziki ou raïta - Voir plus bas pour des recettes.

PUBLICITÉ

► [Voir la vidéo de la recette](#)