Boulettes de veau bio à la coriandre et à la menthe en robe verte

Les ingrédients pour 2

400 grs de veau haché bio
2 échalotes bio
1 œuf
Quelques feuilles de blettes
De la menthe bio et coriandre bio
Du sel du poivre
Un peu de beurre

Préparation15 mins Cuisson 35 mins Difficulté 1

Première étape

On cisèle les herbes aromatiques, menthe bio et coriandre bio, et on hache les échalotes bio. La cuisine se parfume !

Dans un saladier, on mélange la viande avec l’œuf bio, les herbes bio, le sel et le poivre.

On malaxe bien le tout.

On prépare les feuilles de blettes bio pour enrober la viande.

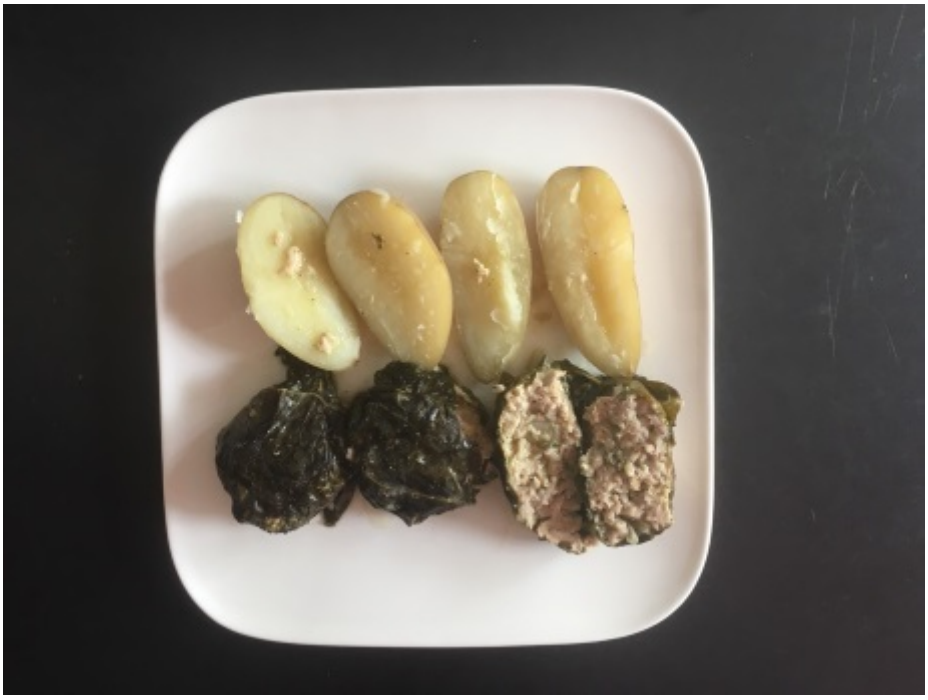
Pour un meilleur enrobage, on coupe les nervures de la feuille.

On confectionne des boulettes de viande et une après l’autre, on les entoure chacune d’une feuille de blette bio.

On fait fondre du beurre dans une casserole.

On y dépose les boulettes, on les fait revenir sur les deux faces, on déverse un fond de vin blanc dans la casserole et on laisse cuire 30 mins.

On veille à maintenir la température à feu doux 4/5



On sert avec le reste des blettes bio cuisinées et une bonne pomme de terre bio à l’eau.

On réduit la sauce et on verse sur l’assiette. Douceur de la blette bio, parfum des boulettes menthe et coriandre bio, et pommes de terre bio, le tout à laisser fondre en bouche.