



Recette de boulettes sauce tomate aux flocons d'avoine

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 900g de haché porc et bœuf
- 1 oignon
- 1 bouquet de persil
- 100g de petits flocons d'avoine Graines de Curieux
- sel, poivre
- sauce tomate maison ou bocal

Préparation

1. Emincer l'oignon, le mélanger dans un saladier au haché et aux flocons d'avoine, ajouter le persil, salez et poivrez. Bien mélanger le tout.
2. Façonner les boulettes et les déposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (ou feuille cuisson réutilisable)
3. Cuire 15 minutes à 150 degrés (cuisson à adapter selon la taille de vos boulettes)
4. Une fois la cuisson terminée. Faites chauffer la sauce dans une casserole, ajouter les boulettes et réchauffer pendant 5 minutes à feu vif.

Délicieuses, accompagnées de purée, riz ou quinoa.