

Boulettes de boeuf à la cannelle



Plat **Facile**

Pour : 5 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Le terme "cannelle" est apparu au 12e siècle et provient du latin "canna" qui veut dire "roseau". Tout d'abord cultivée en Chine, elle emprunta la route de la soie afin de parvenir en Europe. La cannelle eut beaucoup de succès à la Renaissance où elle figurait dans la moitié des recettes de cuisine ! En poudre, en extrait ou sous la forme de bâtonnets, la cannelle est essentiellement utilisée pour réaliser de savoureux plats sucrés... Mais, avez-vous essayé de l'incorporer dans un plat de résistance ? C'est un vrai délice !

Ingrédients

- 500 g de boeuf - haché
- 1 oignon
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cc de poivre
- 1 cc de sel
- 1 cc de cannelle
- 1 oeuf
- 30 g d'amandes en poudre
- 30 g de chapelure
- 2 cs de raz el hanout
- 1 bocal de sauce tomate

Préparation

- 1 Dans un saladier, mélangez soigneusement la viande hachée avec le sel, le poivre, l'oignon finement émincé, la cannelle. Ajoutez la poudre d'amande, la chapelure et l'oeuf.
- 2 Formez des petites boulettes à l'aide d'une cuillère et roulez-les dans la farine puis réservez-les.
- 3 Pendant ce temps, préparez votre sauce tomate. Faites fondre une noisette de beurre dans une casserole. Ajoutez une cuillère à soupe de farine. Quand le mélange est bien homogène versez votre sauce tomate. Ajoutez le raz el hanout et laissez mijoter 20 minutes sur feu doux.
- 4 Faites, alors, revenir vos boulettes dans une poêle avec l'huile en les retournant de temps en temps.
- 5 Servez vos boulettes avec la sauce tomate. Vous pouvez accompagner ces boulettes de pâtes, de riz, de semoule.... Bon appétit !

Proposé par



lesbonsrestaurants

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

