Boulettes de viande et riz aux légumes

Viandes · Cote d'Ivoire



15 min
PREPARATION

45 min
CUISSON

4 pers.
PORTIONS

Facile
DIFFICULTE

Les boulettes de viande et riz aux légumes *est un plat complet et savoureux apprécié dans de nombreux pays, notamment en Côte d'Ivoire. Il associe de tendres boulettes de viande assaisonnées à du riz accompagné de légumes colorés, pour un repas équilibré, parfumé et convivial. Facile à préparer, ce plat convient parfaitement aux repas en famille.*

Ingredients

boulettes de viande hachée
500 g

Riz long grain
400 g

d’huile végétale
3 c. à soupe

oignon
1.2

gousses d'ail
5

tomates en fruits coupées en morceau
3

de concentré de tomate
2 c. à soupe

Carottes coupées en petits cubes
2

Courgettes coupées en cubes
2

bouquet persil
1.2

de paprika doux
1 c. à soupe

de curry
1 c. à soupe

Cannelle moulue
1 c. à soupe

Coriandre moulue
1 c. à soupe

de poivre moulu
1 c. à soupe

de sel
1

de bouillon de viande chaud
1 l

Preparation

1

Commencez par préparer les boulettes de viande : dans un grand bol, mélangez la viande hachée avec l'oignon râpe, l'ail écrase, le persil hache, l'œuf, la chapelure, le sel, le poivre et le cumin. Travaillez le mélange a la main pendant 2 a 3 minutes pour bien amalgamer tous les ingrédients.

2

Formez des boulettes de la taille d'une noix en roulant la viande entre vos paumes. Vous devriez obtenir environ 24 a 30 boulettes de taille régulière. Humidifiez vos mains légèrement entre chaque boulette pour faciliter le façonnage. Réservez sur une assiette.

3

Faites chauffer 2 cuillères a soupe d'huile dans une grande cocotte ou un faitout a feu vif. Faites dorer les boulettes sur toutes leurs faces pendant 5 a 6 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien caramélisées. Ne les retournez pas trop souvent pour laisser se former une belle croute. Réservez-les.

4

Dans la même cocotte, faites revenir l'oignon hache dans le reste d'huile a feu moyen pendant 5 minutes. Ajoutez l'ail émince et le concentre de tomate, mélangez bien et faites cuire encore 2 minutes. Incorporez toutes les épices (cumin, coriandre, paprika, cannelle), mélangez et laissez revenir 1 minute.

5

Ajoutez les carottes et les courgettes dans la cocotte. Mélangez pour bien les enrober de la sauce épicée. Faites cuire 3 minutes a feu moyen. Versez ensuite le bouillon de viande chaud et remettez les boulettes dans la cocotte. Portez a ébullition.

6

Rincez le riz a l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire pour éliminer l'excès d'amidon. Ajoutez le riz rince dans la cocotte et mélangez délicatement. La quantité de bouillon doit dépasser le riz d'environ 2 cm. Couvrez hermétiquement, réduisez le feu au minimum et laissez cuire 20 minutes sans soulever le couvercle.

7

Apres 20 minutes, vérifiez la cuisson du riz : il doit avoir absorbe tout le bouillon et etre tendre. Si le riz est encore croquant, ajoutez un demi-verre d'eau bouillante, couvrez et prolongez la cuisson de 5 minutes. Eteignez le feu et laissez reposer 10 minutes couvercle ferme avant de servir.

8

Servez le riz aux boulettes bien chaud dans un grand plat de service creux ou directement dans la cocotte, parsemé de persil frais hache. Accompagnez de sauce pimentée ou de yaourt nature pour équilibrer les épices. Ce plat se réchauffe très bien le lendemain.