

BOULETTES DE BOEUF A LA MENTHE



Pour 4 personnes

Ingrédients :

400 g de viande hachée

1 oignon

1 gousse d'ail

1 œuf

1 concombre

2 yaourts à la grecque

1 bouquet de menthe

Ciseler la menthe.

Peler le concombre, le couper dans la longueur et éliminer le centre. Le découper en fines lamelles. Saler et laisser égoutter dans une passoire pendant 1 heure environ.

Dans un saladier, fouetter les yaourts avec la moitié de la menthe. Saler et poivrer.

Eponger les lamelles de concombre si besoin et les ajouter aux yaourts.

Rectifier l'assaisonnement. Réserver au frais.

Hacher finement l'oignon et l'ail.

Dans une jatte mettre la viande, l'oignon, l'ail, le reste de la menthe et l'œuf. Saler et poivrer. Mélanger et disposer des boulettes de viande dans un moule en silicone (mini muffin).

Faire cuire au four à 180° environ 10 à 15 minutes.

Servir avec la préparation au yaourt.