



## Boulettes de boeuf, sauce au yaourt citronnée et semoule à la menthe

### Ingrédients :

600 grammes de bœuf - 1 oignon - 2 gousses d'ail - Persil - 1 œuf -  
2 grandes tranches de pain - 3-4 c.s de lait - sel et poivre - farine

-----  
2 yaourts nature brassés - 1 citron - 1 c.c de curry

-----  
300 grammes de semoule de couscous - 2 c.s d'huile d'olive  
3 dl d'eau salée - menthe

### Préparation :

#### Boulettes

-----  
Oter la croûte du pain et émietter dans le lait, mélanger et laisser tremper  
Détailler la viande en morceaux  
Eplucher l'oignon et l'ail, retirer le germe de l'ail, couper  
Mixer dans le robot l'oignon et l'ail avec un peu de persil  
Ajouter la viande de boeuf, mixer  
Ajouter l'œuf, le pain, assaisonner avec du sel et du poivre, mixer pour mélanger  
Former les boulettes, et les passer dans la farine  
Cuire les boulettes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et une noix de beurre  
Servir avec la semoule et la sauce à part dans des petites verrines individuelles

#### Sauce au yaourt citronnée

-----  
Mélanger les yaourt et le curry, saler, poivrer  
Ajouter le jus de citron et un filet d'huile d'olive, mélanger

#### Semoule

-----  
Mettre la semoule dans un plat, ajouter l'huile d'olive et bien mélanger  
Faire bouillir l'eau salée et la verser sur la semoule, couvrir avec un film plastique et laisser gonfler  
Egrainer la semoule et ajouter la menthe ciselée

