

Boulettes d'agneau et sa caponata

Préparation : 30 min
Cuisson : 45 min
Haut : mini
Bas : maxi 25 min puis mini
Inversion : 25 min
Attente : 10 min

Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la **cocotte de base***

Pour les boulettes :

- 500 g d'agneau haché (ou autre viande)
- 1 œuf
- 20 g de parmesan
- 30 g de chapelure
- 1/2 oignon rouge ciselé
- 1/2 botte de persil plat
- 1 paquet de basilic
- 1 cuillère à soupe rase de ras el hanout
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- Poivre du moulin

Pour la caponata :

- 2 aubergines
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 750 g de sauce tomate cuisinée
- 40 g de vinaigre balsamique
- 1 botte de basilic frais
- 100 g d'olives noires
- 25 g de câpres
- 1/2 cuillère à café de piment d'Espelette
- 1 bouillon cube de volaille
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 3 gousses d'ail

Préparation :

1 La caponata :

Mixez ensemble le basilic, l'ail, les branches de céleri émincées, les câpres et le bouillon de volaille émietté, l'oignon en cubes, la sauce tomate, le piment, le sirop d'agave et le vinaigre balsamique. Mélangez cette sauce avec les aubergines coupées en petits cubes et les olives puis versez au fond de la cocotte.

2 Préparation des boulettes :

Mélangez l'agneau haché avec l'œuf, le parmesan râpé, la chapelure, l'oignon ciselé, le persil et le basilic haché, le ras el hanout, la sauce soja et le poivre.

3

Formez 12 boules et déposez-les sur la garniture dans la cocotte. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Conseil : vous pouvez ajouter 1 cuillère à café de sauce synergie AGC (recette page 64) dans vos boulettes d'agneau et servir avec de la semoule.

Atouts nutrition : ce plat complet va vous apporter des protéines, des fibres et contribuer à la couverture hydrique dont votre corps a besoin avec la chaleur de l'été.

*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 8 à 10 personnes en ajoutant un tiers des ingrédients. Cuisson : 60 min



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire