

Courgettes aux Boulettes.

Pour 4 Personnes: x 1 gros oignon ou 2 moyens - hachés

x 1 Kg de Courgettes bien fermes (4 à 5 cm au plus de diamètre)

x $\frac{1}{2}$ livre de Viande de boeuf haché. (avec du gras)

x 300 gr ou un peu plus de Chair à Sausisse.

x 1 c. à soupe de Coriandre fraîche, coupi au couteau, pas haché.

x 1 c. à soupe de persil haché.

x 2 petites ou 1 moyenne échalotte hachée.

x 3 oeufs + sel et poivre.

Commencez à préparer la farce.

Dans un saladier, y mettre tous les ingrédients et bien mélanger le tout à la main.

Prendre des boulettes avec 1 c. à soupe; les Rouler ds la farine mise ds une assiette creuse. Les sortir et les poser en attendant dans un plat fariné au fond.

Dans la cocotte mettre l'huile d'arachide quand elle sera chaude, y poser délicatement les Boulettes et les faire dorer, en les retournant 1 fois. Le feu doit être moyen, pas trop fort.

Retirer les Boulettes de la Cocotte.

Baisser le feu, il devra être très doux.

y rajouter 1 gros oignon ou 2 petits, lavés et coupés fin au couteau en morceaux.

Quand ça commencera à peine à dorer, Rajoutez 1 grosse c. à soupe de Concentré de Tomates + 1 morceau de sucre.

Bien faire revenir, en tournant avec 1 c. en bois ou autres. Il faut attendre un peu jusqu'à ce que ça commence à sentir bon.

A ce moment, Rajoutez 1 boîte de Chair de tomates de Provence, $\frac{1}{2}$ boîte d'eau, sel, poivre et les courgettes, lavées, essuyées, (après les avoir épluchées bien sûr) et coupées en tronçons.

Quand l'ébullition aura repris, et que $\frac{1}{4}$ d'heure environ sera passé, y mettre les boulettes délicatement.

Attendre à nouveau l'ébullition, et baisser le feu. Couvrir avec le couvercle.

Au bout d'une demi-heure, vérifiez si les courgettes sont cuites.

Elles doivent rester un peu fermes.

S'il y a trop de sauce, sortir les courgettes et les boulettes avec une écumoire.

Faire réduire en augmentant le feu et en surveillant. Remettre les ingrédients ds la cocotte et arrêtez la cuisson. Attendre un peu

avant de déguster que les saveurs se mélangent

C'est facile à faire, et ça peut
se réchauffer par la suite -

Bon Appétit

Maurice