

# CURRY DE BOULETTES AU LAIT DE COCO, RIZ & BROCOLI

## Ingrédients pour 4 personnes :

- 320g de boeuf haché
- 1 oignon jaune
- 4 pincées de Curry
- 200ml de lait de coco
- 280g de riz
- 600g de brocoli



## Instructions :

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Égouttez-le en fin de cuisson. Réservez au chaud.
2. Pendant ce temps, lavez puis coupez le brocoli en sommités.
3. Faites cuire le brocoli dans une casserole d'eau bouillante salée, pendant 6 minutes. En fin de cuisson, égouttez-le.
4. En parallèle, épluchez et émincez les oignons en fines lamelles.
5. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les boulettes et faites-les cuire 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées sur toutes les faces. Réservez hors du feu.
6. Dans la même poêle, ajoutez les oignons et le curry. Faites-les dorer 4 à 5 minutes en mélangeant.
7. Versez le lait de coco dans la poêle avec les oignons. Salez, poivrez, puis ajoutez les boulettes. Mélangez, puis laissez mijoter, à couvert, pendant 2 minutes, sur feu doux.

ENVOYEZ-NOUS VOS PLUS BELLES PHOTOS DE VOS REPAS  
SUR INSTAGRAM OU FACEBOOK EN DM.



@MAISONVESSIERE