

## Boulettes de boeuf épicé mais pas trop

Waiting for the sun  
<http://christlor.sirdelor.net/>



### Ingrédients pour 6 personnes

- 500 g de bœuf haché
- 1 oignon
- 1 œuf
- sel, poivre
- 1 càc de ras el hanout
- 1/2 càc de cumin en poudre
- 1/2 càc de gingembre en poudre
- huile pour la cuisson
- 1/ verre de vin rouge

Peler et hacher l'oignon. Dans un saladier, mélanger la viande avec l'oignon haché, l'œuf, les épices (ras el hanout, gingembre, cumin), saler, poivrer.

Former de grosses boules avec les mains.

Mettre un peu d'huile dans une grande poêle. Y déposer les boulettes de viande et les faire revenir sur chaque face pendant plusieurs minutes.

Elles doivent être bien dorées sur chaque face.

Quand elles sont bien cuites, verser le vin rouge dans la poêle sur feu doux et remuer délicatement la viande pour qu'elle s'imprègne bien de ces sucs déglacés.

Servir aussitôt, accompagné de légumes.