

# Boulettes de Natura-Beef au sésame et dip de Kathrin

Pour 4 personnes

## Ingrédients pour les boulettes

800 g	de viande hachée
1	oignon
1	gousse d'ail
½ bouquet	de persil frais
2 cs	de chapelure
1	œuf
	mélange d'épices à viande
un peu	de piment
3 cs	de graines de sésame
3 cs	d'huile d'olive

## Ingrédients pour le dip

1 gousse	d'ail
1 bouquet	d'herbes aromatiques fraîches (persil, coriandre, origan, aneth p. ex.)
200 g	de crème acidulée
	sel et poivre

## Préparation

- Hacher finement l'oignon, l'ail et le persil.
- Mélanger la viande hachée, la chapelure, l'œuf, l'oignon, l'ail et le persil, bien assaisonner avec le mélange d'épices à viande et ajouter un peu de piment, bien pétrir.
- Former de petites boules.
- Mettre le sésame dans une coupelle et passer les boulettes dedans, puis presser légèrement les graines pour qu'elles adhèrent.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire dorer les boulettes pendant 6 minutes de tous les côtés.
- Pour le dip, hacher finement l'ail et les herbes aromatiques, ajouter la crème acidulée puis assaisonner.
- Servir les boulettes piquées d'un cure-dent, accompagnées du dip.

## Remarque

Les boulettes sont encore meilleures tièdes.



(Photo : [www.ninamattli.ch](http://www.ninamattli.ch))

## Livre de cuisine

### « Kathrins Natura-Beef Fleischküche »

Cette recette se trouve à la page 48 du livre de cuisine « Kathrins Natura-Beef Fleischküche » (Les pièces de viande Natura Beef de Kathrin ; en allemand). Paysanne bio et gagnante de la cinquième saison du pendant suisse alémanique de l'émission « Dîner à la ferme », Kathrin Sprecher est connue pour son art culinaire. Elle a créé un recueil de 54 recettes à base de Natura-Beef dans la série « Landfrauen kochen » (Les paysannes cuisinent). À côté des recettes, l'ouvrage donne de nombreux conseils et informations sur la viande et l'élevage allaitant. Il peut être commandé dans le shop de notre site internet (en allemand seulement).