



BOULETTES DE BOEUF AUX OIGNONS A LA THAI

Pour 4 personnes — Préparation : 5 min. — Cuisson : 10 min.

Ingrédients :

- 4 burgers à l'oignon ISLA DELICE décongelés
- 2 cuil.à soupe de farine
- 300g de fleurs de brocolis
- 1 oignon
- 150g de tomates cerise
- 2 cuil.à soupe de nuocmâm
- 1 cuil.à soupe d'huile de sésame ou d'olive
- 1 cuil. à café de sésame grillé
- Quelques branches de coriandre fraîche

Préparation :

- Epluchez l'oignon et l'émincer en demi-rondelles.
 - Coupez les tomates en deux. Détaillez le brocoli, afin d'obtenir des petites et fines « fleurs », pour qu'elles soient de la même taille que des
 - Coupez les burgers à l'oignon ISLA DELICE en 4 et les rouler en boulettes. Les passer à la farine.
 - Faites chauffer l'huile. Faites dorer les boulettes de tous côtés. Quand elles sont bien dorées, ajoutez les légumes et faites sauter le tout 2
 - Ajoutez le nuoc-mâm, le sésame et finir de cuire 5 minutes.
 - Servez chaque assiette avec une belle branche de coriandre fraîche.