 **Boulettes moelleuses**

 **Pour 5 Croquants-Gourmands**

**Les boulettes :
- 500 g de viande de bœuf hachée
- 300 g de feuilles d'épinards (surgelés)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 œuf
- 125 g de comté râpé
-** [**sel aux herbes**](http://croquantfondantgourmand.com/sel-aux-herbes/) **& poivre du moulin
- muscade
- huile d'olive
Le ragoût :
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 carottes
- 1,200 kg de pommes de terre
- 150 g de petits pois (surgelés)
- 2 càs de concentré de tomate
- 250 ml d'eau
- 1 tablette de bouillon de légumes méditerranéens
-** [**sel aux herbes**](http://croquantfondantgourmand.com/sel-aux-herbes/) **& poivre du moulin**

**Les boulettes :**
Éplucher et hacher finement oignon et ail.
Faire suer les dés d'oignons dans une cuillerée d'huile chaude.
Lorsque l'oignon est devenu translucide, ajouter l'ail et laisser revenir sans coloration pendant quelques minutes.
Ajouter les feuilles d'épinards et mélanger de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient "[tombées](http://croquantfondantgourmand.com/petit-lexique-de-termes-culinaires/)" et qu'il n'y ait plus de liquide.
Laisser refroidir puis hacher grossièrement.
Mélanger la viande hachée et le fromage râpé.
Ajouter le hachis d'épinards et mélanger.
Ajouter l'œuf et assaisonner au goût. Former les boulettes.
Les déposer dans une sauteuse contenant de l'huile chaude et attendre qu'elles soient bien dorées pour les retourner et faire dorer l'autre face.
Réserver au chaud et ne pas jeter l'huile de la sauteuse.
**Le ragoût :**Éplucher et hacher finement l'oignon et l'ail.
Éplucher les carottes et les pommes de terre et les couper en dés.
Faire suer l'oignon dans la sauteuse qui a servi aux boulettes, ajouter l'ail et laisser revenir pendant quelques minutes.
Ajouter successivement les dés de carottes puis de pommes de terre et remuer pour bien enrober les légumes de gras.
Incorporer le concentré de tomates en remuant soigneusement.
Ajouter les petits pois, remuer, incorporer l'eau et la tablette de bouillon émiettée.
Amener à ébullition, puis couvrir et laisser frémir pendant une vingtaine de minutes.
Rectifier l'assaisonnement, disposer les boulettes au milieu des légumes, couvrir et laisser frémir pendant encore quinze minutes.
Servir bien chaud.