

Boulettes de viande à l'italienne

Les ingrédients pour 4 personnes :

450-500 g de viande boeuf hachée
1 tranche de pain rassis ou 1 poignée de chapelure
1 c à s d'origan sec
1 petite 1/2 c à c de graines de cumin pilées
1/2 de piment rouge sec pilé
1/2 c à s de romarin finement haché
1 petit jaune d'oeuf
2 c à s d'huile d'olive
1/2 botte de basilic légèrement haché
30 g de parmesan fraîchement râpé
1 mozzarella
Sel et poivre du moulin
Pour les légumes cuits :
1 oignon finement haché
1 gousse d'ail
1 c à s d'huile d'olive
1/2 c à s de moutarde de Dijon

Pour la sauce tomate :

1 petite gousse d'ail hachée
1 c à s d'huile d'olive
1 piment sec concassé
1 c à c d'origan sec
600 g de tomates pelées
1/2 c à s de vinaigre de vin rouge
1/2 botte de basilic
2 c à s d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Préparation de la sauce tomate :

Dans une casserole à fond épais faire suer l'ail dans l'huile d'olive et ajouter le piment, l'origan et les tomates. Mélanger en évitant de casser les tomates. Laisser mijoter 1 h à couvert puis ajouter le vinaigre et casser les tomates en mélangeant la préparation. Ajouter les herbes fraîches, assaisonner et finir avec 1 c à s d'huile d'olive.

Préparation des boulettes de viande :

Cuire l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive avec la moutarde pendant 10 mn en surveillant pour ne les laisser colorer.

Mettre la viande hachée dans un saladier, ajouter le pain rassis transformé en chapelure grossière (si vous n'avez pas de pain prendre directement 1 poignée de chapelure), ajouter l'origan, le jaune d'oeuf, le romarin, le cumin, le piment, du poivre et 1 c à c rase de sel fin. Ajouter les légumes cuits et bien mélanger le tout. Mouiller les mains et former des boulettes de viande.

Dans une sauteuse faire chauffer l'huile d'olive et y mettre à dorer les boulettes sur toutes les faces à feu vif. Puis baisser le feu et ajouter la sauce tomate. Mettre le tout

dans un plat à four, poser des morceaux de mozzarella sur le dessus, le basilic et le parmesan râpé. Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout et cuire à four préchauffé à 200° pendant 15 à 20 mn (à adapter en fonction du four).

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>