

Boulette de viande à l'italienne

- La meilleure recette de boulettes de viande à l'italienne!



PRÉPARATION
15 MIN

CUISSON
20 MIN

TEMPS TOTAL
35 MIN

PORTIONS
4-5

Ingrédients :

Les boulettes :

- 1 tasse (250 ml) de pain blanc à sandwich coupée en petits morceaux (sans la croûte)
- 1/2 tasse (125 ml) d'oignon rouge coupé très finement
- 1 tasse et 3/4 (440 ml) de viande hachée maigre
- 1/2 tasse (125 ml) de porc haché (si vous n'en avez pas, remplacer par plus de bœuf)
- 1 œuf
- 1/4 de tasse (65 ml) de persil frais
- 2 gousses d'ail
- 1/4 de tasse (65 ml) de parmesan râpée
- 1 cuillère à soupe et demie d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Sauce :

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 3/4 de tasse (190 ml) d'oignon tranché finement
- 2 gousses d'ail émincée
- 3 tasses (750 ml) de sauce tomates
- 1/4 de tasse (65 ml) d'eau
- 1 cuillère à thé de poudre de chili
- 3 cuillères à thé de mélange d'herbes italiennes (persil, basilic, thym, origan)
- Sel et poivre du moulin

Préparation :

1. Dans un grand bol, mélanger le pain et les oignons. Mélanger afin que le pain s'imbibe du jus d'oignon.
2. Ajouter tous les autres ingrédients des boulettes excepté l'huile d'olive. Utilisez vos mains afin de bien mélanger.
3. Utilisez environ une cuillère à soupe par boulette et faites vos boulettes jusqu'à ce que vous n'avez plus de mélange.
4. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen élevé. Ajoutez les boulettes et faire brunir la viande pendant environ 5 minutes.
5. Lorsqu'elles sont brunies, mais pas entièrement cuites, transférer dans une assiette.
6. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans la casserole. Ajouter les oignons et l'ail de la sauce et faire sauter pendant 2 à 3 minutes.
7. Ajouter le restant des ingrédients de la sauce et porter à ébullition. Baisser le feu à LOW.
8. Transférer délicatement les boulettes dans le mélange. Faire cuire les boulettes pendant environ 10 minutes.
9. ALERTE : C'est aussi à ce moment que vous devriez partir vos pâtes si vous voulez les manger sur des pâtes.
10. Ajuster le sel et le poivre.

“

C'est une recette de boulette de viande qui est absolument parfaite avec les pâtes et très facile à faire...

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)