

BOULETTES DE BŒUF SAUCE TOMATE

Février 2011 (Mise à jour en décembre 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 400 g de steak haché
- ★ 200 g de chair à saucisse fine
- ★ 2 oignons paille
- ★ 60 g de riz long américain
- ★ 1 œuf
- ★ 1 citron jaune
- ★ 40 cl de coulis de tomates
- ★ 1 gousse d'ail
- ★ 1 feuille de laurier
- ★ 4 brins de persil
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ Sel fin, poivre gris moulu

Ustensiles : Casserole, Saladier, Égouttoir, Sauteuse

Préparation : 10 mn

Cuisson : 65 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 7,50 € (soit 1,88 € par personne)



Recette :

Porter une casserole d'eau à ébullition avec le jus d'un demi-citron et une pincée de sel, ajouter le riz et laisser cuire à petits bouillons pendant 18 minutes; égoutter. Peler un oignon et la gousse d'ail, les hacher finement. Ciseler finement le persil. Dans un saladier écraser à la fourchette le bœuf haché et la chair à saucisse, incorporer la moitié du persil ciselé, une cuillère à soupe d'huile, le riz, l'œuf, l'oignon et l'ail hachés, saler, poivrer et bien mélanger pour obtenir une farce homogène. Former des boulettes avec cette préparation, de la taille d'une balle de ping-pong.

Peler le deuxième oignon, le hacher grossièrement. Dans une sauteuse, faire chauffer le reste d'huile, faire suer l'oignon 2 minutes en remuant, verser le coulis de tomates, 20 cl d'eau, incorporer le reste de persil, la feuille de laurier, saler, poivrer, ajouter les boulettes et cuire à feu doux et à couvert 45 minutes à partir des premiers frémissements. Servir bien chaud.

Boisson :

Un Beumes de Venise rouge ou un Saint-Estèphe servi à 16°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.