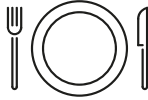


RECETTE

BOULETTES MOELLEUSES SAUCE AUX POIVRES



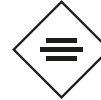
POUR 4
PERSONNES



30
MINUTES



15
MINUTES



NIVEAU FACILE

LISTE DES INGRÉDIENTS

- 600 g de bœuf haché (idéalement 15 % MG)
- 1 œuf
- 3 échalotes finement ciselées
- 1 tranche de pain rassis
- Lait (pour imbiber le pain)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel fin, poivre
- Persil ou herbes fraîches
- 15 g de poivre (concassé, selon ton goût)
- 1 c. à c. de fond de veau
- 10 cl de crème
- Un petit fond d'eau
- 2 gousses d'ail
- 1 noix de beurre

PRÊT, FEU, À VOTRE TABLIER

- Fais tremper le pain dans le lait, puis essuie-le délicatement.
- Mélange à la main, sans presser :
 - pain + œuf + échalote + huile d'olive + herbes.
- Ajoute le bœuf en dernier, mélange juste pour lier.
- Sale, poivre.
- Forme des boulettes souples, jamais compactes.
- Dans une poêle, faites fondre le beurre et faites revenir les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Réservez-les.
- Dans la même poêle, ajoutez les 2 échalotes et l'ail finement ciselés, puis le poivre. Faites revenir doucement.
- Déglacez avec un peu d'eau, ajoutez le fond de veau dilué puis la crème.
- Laissez mijoter à feu doux 10 à 15 minutes pour obtenir une sauce onctueuse.
- Remettez les boulettes dans la sauce, laissez encore chauffer quelques minutes.
- Servez bien chaud.



ACCOMPAGNEMENT : PURÉE MAISON, HARICOTS VERTS, TAGLIATELLES...

#MARCHEFRAISORGEVAL

#TRESBONAUQUOTIDIEN

POUR PLUS DE RECETTES REJOIGNEZ-NOUS SUR WWW.MARCHEFRAISORGEVAL.FR - @MARCHEFRAISORGEVAL