



Boulettes de bœuf à la sauce tomate

Ce qui est nécessaire (pour 4 Portions)

- 1 paquet de viande hachée Rapelli
- 1 gros œuf
- 50g parmesan râpé
- 6EL chapelure
- 1EL persil haché
- à v. un peu de lait
- 500ml sauce tomate
- 50ml eau
- 1 gousse d'ail
- à v. huile d'olive extra vierge
- à v. noix de muscade
- à v. sel et poivre

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger la viande hachée, l'œuf, le parmesan, le persil, la chapelure, une bonne dose de noix de muscade, du sel et du poivre et pétrir avec les mains ; ajouter quelques cuillères à soupe de lait jusqu'à ce que le mélange soit mou et homogène, mais pas collant.
2. Avec les mains mouillées, former des boules rondes un peu plus petites qu'une noix, les rouler entre les paumes des mains jusqu'à épuisement de la pâte.
3. Faire chauffer 4 cuillères à soupe d'huile avec la gousse d'ail écrasée dans une grande poêle antiadhésive. Laisser prendre le goût pendant quelques instants et ajouter les boulettes de viande les unes à côté des autres (elles ne doivent pas se chevaucher).
4. Les faire dorer pendant quelques minutes de chaque côté, en les retournant délicatement, puis ajouter la sauce tomate et l'eau.
5. Saler et poivrer, couvrir la poêle et laisser cuire à feu très doux pendant environ 20 minutes, en retournant délicatement les boulettes à mi-cuisson.
6. Garnir de quelques feuilles de persil et servir.

