



Moisson Rimouski-Neigette

**FICHE RECETTE:
BOULETTES DE VIANDE**

**INGRÉDIENTS
POUR 4 PORTIONS**

Sauce

- 2 gousses d'ail, hachées
- ½ oignon en dés
- 1 carotte et 1 branche de céleri en petits dés
- 1 c. soupe d'herbes séchées (laurier, basilic, origan, etc)
- 1 boîte de 796 ml de tomates entières ou en dés

Boulettes

- 2 tranches de pain ou 1 tasse de craquelins, en chapelure
- 1/4 tasse de lait
- 1 lb de viande hachée*
- 1 tasse de fromage râpé
- 1 œuf
- Épices au goût (paprika, poudre d'ail, chili, etc)

NOTES

Osez mélanger plusieurs types de viandes hachées ensemble (veau, porc, boeuf) ou même faire moitié-moitié avec des lentilles!

MÉTHODE

- Dans une grande poêle, à feu moyen-élevé, faites revenir l'ail, les légumes et les herbes dans un peu d'huile 2 min. Ajoutez les tomates et laissez mijoter à feu doux 30 minutes. Assaisonnez.
- Dans un bol, mélangez la chapelure avec le lait et laissez imbiber. Ajoutez le reste des ingrédients et bien mélanger.
- Façonnez chaque boulette avec environ 2 c. à soupe du mélange de viande.
- Déposez les boulettes dans la sauce tomate. Couvrez et faites cuire 10 minutes à feu moyen-doux en les retournant à quelques reprises. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson environ 10 minutes.
- Servez les boulettes et la sauce sur des pâtes, des légumes ou encore dans un pain sous-marin.

**Pour voir la capsule vidéo ou d'autres idées de recettes visitez:
Moissonrimouski.org/recettes/**