

Boulettes de viande de Jamie Oliver

Côté marché :

Pour 4 à 6 personnes

900 g de viande à hacher

2 tranches de pain rassis

2 cs d'origan sec

1/2 cc de graines de cumin pilées

1/2 petit piment rouge pilé

1 cs de romarin finement haché

1 jaune d'oeuf

sel, poivre

4 cs d'huile d'olive

sauce tomate maison ou achetée

1 botte de basilic sans tiges, légèrement hachée

60 g de mozzarella

60 g de parmesan râpé

Les légumes cuits :

1 oignon finement haché

1 gousse d'ail

1 cs d'huile d'olive

1 cs rase de moutarde de Dijon



Préparation :

Passez la viande dans le hachoir, versez dans un saladier. Mixez votre pain, vous devez obtenir une chapelure grossière. Ajoutez à la viande, l'origan sec, la chapelure, le jaune d'oeuf, le romarin, le cumin et le piment. Ajoutez le poivre et 2 cc rases de sel fin. Ajoutez les légumes que vous avez fait cuire 15 mn à feu moyen sans coloration.

Mélangez bien. Mouillez vos mains, formez les boulettes de la taille que vous souhaitez. Vous pouvez les faire cuire immédiatement ou les conserver 24 h au réfrigérateur sur une plaque couverte de film alimentaire. Faites chauffer 3/4 cs d'huile d'olive dans une sauteuse à feu vif, posez les boulettes et faites-les

frir sur toutes leurs faces. Baissez le feu et versez la sauce tomate. Mettez dans un plat à four, ajoutez le basilic, la mozzarella coupée en petits cubes et le parmesan râpé.

Faites cuire le tout au four à 200°C pendant 15/20 mn, la surface doit être légèrement colorée.

Cuisine Guylaine

<http://cuisine-guylaine.over-blog.com>