

Boulettes de bœuf à la sauce tomate

Pour une quinzaine de boulettes:

- 500 g de viande boeuf hachée
- 2 tranches de pain de mie
- 1 oeuf
- 1 cs de lait
- 1 bonne cs de persil haché
- 1 oignon
- 400 g d'eau
- 100 g de vin blanc
- 4 cs de pulpe de tomate
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 feuille de laurier
- 1 cs de farine
- 2 cs d'huile d'olive
- sel, poivre



Dans le bol du thermomix, placer le pain de mie en morceaux, l'oeuf, le lait puis mixer 10 secondes en montant progressivement jusqu'à la vitesse 10. Ajouter la viande et le persil, saler et poivrer. Mixer 15 secondes à vitesse 3. Prélever un peu de farce et façonner des boulettes à la main. Les faire dorer dans une poêle avec 1 cs d'huile chaude. Réserver.

Rincer le bol et placer l'oignon coupé en 4 dedans. Mixer 5 secondes à vitesse 5. Racler les parois du bol et verser la dernière cuillerée d'huile. Régler 3 min, température varoma à vitesse 1.

Ajouter l'eau, le vin blanc, la pulpe de tomates, le cube de bouillon, le laurier et la farine. Fermer le couvercle. Placer les boulettes dans le varoma et le placer sur le bol. Couvrir et programmer 20 min, température varoma à vitesse 4.

Servir les boulettes nappées de sauce avec du riz ou des pâtes.



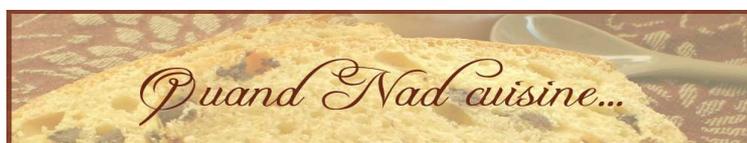
<http://quandnadcuisine.over-blog.com>

Sans thermomix:

Faire tremper le pain de mie dans le lait puis le mélanger avec l'oeuf. Ajouter alors la viande, le persil, le sel et le poivre et malaxer à la main. Façonner les boulettes et les faire dorer à la poêle.

Pour la sauce, faire revenir dans une sauteuse l'oignon émincé avec une cuillère à soupe d'huile. Ajouter l'eau, le vin blanc, la pulpe de tomates, le cube de bouillon émietté et le laurier. Laisser mijoter une quinzaine de minutes à feu doux.

Ajouter les boulettes dans la sauce et laisser cuire une dizaine de minutes. Prélever un peu de sauce pour y délayer la farine et reverser dans la sauteuse en mélangeant. Laisser épaissir un peu et servir.



<http://quandnadcuisine.over-blog.com>