



BOULETTES DE PORC AU JAMBON, COURGETTES ET CITRON CONFIT- GINGEMBRE



Facile Préparation: 20 mn Cuisson: 15-20 mn selon la taille des boulettes

Pour 4 personnes:

Pour les boulettes:

150 g de porc (échine par exemple)
3 tranches de jambon dégraissées
5 petites courgettes ou 2 moyennes
1 œuf
1 càs de pâte citron confit-gingembre
1 càs bombée de farine
2 càs de parmesan
Sel et poivre

Pour la panure:

1 œuf + QS de polenta fine + Mélange huile et beurre

Pour l'accompagnement:

Sauce tomate
Tomates poêlées

Hacher la viande et le jambon. Les mélanger en ajoutant, l'œuf battu en omelette, le parmesan et la farine. Réserver.

Laver et parer les courgettes sans les éplucher. Les râper pas trop finement et les mélanger à la pâte de citron confit au gingembre. Ajuster l'assaisonnement en sel et poivre.

Si l'appareil semble un peu "mou" ajouter un peu de farine

Battre l'œuf dans une assiette creuse. Mettre la polenta dans une autre.

Façonner des boulettes de la taille d'une grosse noix, les passer dans l'œuf puis dans la semoule (comme on fait avec de la chapelure).

Finition:

Porter le beurre et l'huile à feu assez vif et mettre les boulettes à dorer en les faisant régulièrement rouler sur elles-mêmes. Ajuster la puissance du feu pour qu'elles dorent en ayant le temps de cuire et réserver sur un papier absorbant avant de dresser les assiettes.

Cuire vivement des demi-tomates pour qu'elles grillent un peu tout en ne cuisant pas trop à l'intérieur. Saler et poivrer.

Dressage:

Déposer une belle moitié de tomate, un trait de sauce et deux ou trois boulettes piquées d'un bâtonnet par personne. Décorer éventuellement d'un trait de sauce tomate ou arroser d'un jus de citron.