Boulettes de bœuf au fromage et sauce marinara

RECETTES – REPAS – VIANDES



NOMBRE DE PORTION : 30

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Sauce :

- Huile végétale
- 1 oignon jaune, haché finement
- 2 gousses d’ail, hachées finement
- Une boite de tomates broyées de 796 ml
- 1 c. table de basilic frais, haché + quelques feuilles pour la décoration
- 1 c. thé d’épices italiennes
- 1 c. thé de sel
- Poivre au goût

Boulettes :

- 2 livres de bœuf haché mi-maigre
- 2 œufs
- 3 grosses gousses d’ail, hachées finement
- ¼ tasse de parmesan, râpé
- ¼ tasse de chapelure
- 1 ½ c. thé d’épices italiennes
- Sel et poivre
- 30 cubes (approximativement d’un centimètre) de fromage mozzarella
- Huile végétale

Préparation

1. Dans un poêlon, faire chauffer l’huile de la sauce.
2. Faire cuire les oignons pendant 3-4 minutes. Ajouter l’ail et cuire 1 à 2 minutes de plus.
3. Ajouter les tomates, 1 c. table de basilic, les épices et le sel. Poivrer au goût.
4. Baisser le feu doux et laisser mijoter pendant 20 minutes en brassant de temps à autre jusqu’à ce que la sauce soit épaisse.
5. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients des boulettes sauf le fromage mozzarella et l’huile.
6. Faire 30 boulettes (approximativement de 1 ½ c. table).
7. Dans la paume de la main, presser dans le centre de la boulette avec le pouce. Déposer un cube de fromage dans le trou et refermer la viande autour de la boulette. Rouler dans le creux de la main pour reformer la boulette. Recommencer pour toutes les boulettes.
8. Faire chauffer l’huile dans un poêlon, cuire à feu moyen vif les boulettes pendant 10 minutes en les retournant de temps à autre.
9. Servir les boulettes sur des cure-dents avec de la sauce et un peu de basilic frais.