



Les plats principaux

Petites boulettes en sauce tomate

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 cuillères à soupe de purée de tomate
2 pots tomates en cubes
poivre de cayenne (une pointe de couteau)
poignée feuilles de basilic
2 gousses d'ail (écrasées)
huile d'olive

Pour les boulettes

500 grammes de haché de poulet
30 grammes de parmesan (râpé)
50 grammes de chapelure
100 millilitres de lait
1 œuf
2 cuillères à soupe de persil (haché gros)
poivre
sel

Méthode de préparation

Réchauffez un filet d'huile d'olive dans une casserole profonde et étuvez l'ail avec le poivre de Cayenne. Ajoutez les tomates et la purée de tomates puis mélangez-y 2/3 des feuilles de basilic. Salez et poivrez. Faites mijoter à feu doux.

Entretemps faites les boulettes. Mettez la chapelure dans un plat et ajoutez-y le lait. Mélangez ensemble l'œuf, le fromage et le persil. Ajoutez alors le haché et pétrissez bien le tout. Salez et poivrez. Avec les mains humides, faites des petites boulettes de haché. Déposez-les dans la sauce, mettez le couvercle sur la poêle et faites mijoter 20 minutes. Juste avant de servir, répandez le reste du basilic sur la sauce. Servez avec une baguette, du riz ou des pâtes.

Astuce:

Vous voulez rehausser davantage le goût de la tomate? Alors ajoutez un peu de concentré de tomates !

