



## **Nos 7 super conseils pour des boulettes parfaites**

### **Cuisiner des boulettes**

**Les boulettes existent dans toutes les formes et formats, des super simples mini-boulettes que vous mettez dans le potage aux méga-boulettes qui sont en soi un repas complet.**

**Si vous voulez chaque fois les réussir à la perfection - au four, cuites, rôties dans la poêle ou dans le airfryer, suivez alors ces 7 conseils faciles!**

#### **1. Choisissez la bonne viande**

La viande est l'ingrédient principal de vos boulettes. Veillez donc à les faire avec du haché de haute qualité. Cela peut être du bœuf, du haché mélangé ou même du haché d'agneau, pour autant qu'il contienne environ 25% de gras. De la viande trop maigre a tendance à sécher durant la cuisson.

#### **2. Gardez-la au froid**

Trop de chaleur peut faire fondre le gras qui est important et cela vous ne le voulez pas avant que vos boulettes n'atteignent la casserole! Faites donc vos boulettes avec du haché directement du frigo et veillez à ce que votre plat à mélanger et vos ingrédients supplémentaires soient froids aussi.



### **3. Choisissez le juteux**

Des boulettes sèches, c'est dommage. Pour qu'elles restent délicieusement juteuses pendant la cuisson, ajoutez au mélange de haché un œuf battu ou du pain (préalablement trempé dans du lait). De l'oignon frais donne aussi beaucoup de goût.

Faire des boulettes sans œuf? C'est possible, mais alors faites-les de préférence un peu plus petites. En effet, l'œuf lie la viande!

### **4. Roulez**

Humidifiez vos mains, ou frottez-les avec un peu d'huile d'olive avant de commencer à les confectionner. Ainsi le haché ne colle pas à vos doigts. N'appuyez pas non plus trop fort sur vos boulettes pour qu'elles ne deviennent pas trop compactes. Voulez-vous faire un petit effort pour des boulettes parfaites? Utilisez alors une cuillère à melon ou un portionneur à glace.



## 5. Testez, testez!

Vos boulettes sont-elles prêtes? Alors mettez-en une seule dans la poêle pour pouvoir tester le temps idéal de cuisson. Ainsi vous évitez beaucoup de boulettes brûlées ?

## 6. Quand vos boulettes sont-elles cuites?

Dans la poêle:

- **Petites boulettes**

Nous avons tous déjà au moins une fois cuit des boulettes dans la poêle. Vous le faites de préférence low and slow, donc cela dure 10 minutes pour des petites et un quart d'heure pour des plus grosses.

- **Grosses boulettes**

Si vos boulettes sont un peu plus grosses, vous pouvez aussi les cuire d'abord brièvement à la vapeur ou les cuire à l'eau, et ensuite les cuire encore un peu dans la poêle pour leur donner une belle couleur.



### **Cuire des boulettes**

- Si vous les cuisez dans une sauce, alors vous devez compter sur environ une demi-heure de temps de cuisson.
- Vu que les boulettes pour potage sont si petites, vous pouvez les frire une à deux minutes avant de les plonger dans le potage.

### **Faire des boulettes au four?**

Des boulettes au four ont une texture un peu différente que quand elles sont cuites à la poêle. Agréable de parfois changer! Dans un four préchauffé à 190°C, elles sont (selon la grosseur) prêtes en 20 à 30 minutes. Conseil: placez les boulettes sur une grille pour qu'elles ne cuisent pas dans leur propre jus de cuisson.

Saviez-vous que les boulettes - avec de la sauce - peuvent aussi être faites dans un airfryer? Alors cela va aussi un peu plus vite ... En à peine 8 minutes elles sont prêtes!



## 7. Goût supplémentaire

Les boulettes sont la base 'neutre' parfaite pour vos goûts favoris. Faites donc l'expérience avec un peu de yaourt à la grecque, un peu de ketjap, des épices pour spaghetti ou nasi, mais aussi du romarin frais, de la coriandre et même de la menthe pour les vrais audacieux. Vous pouvez ajouter ces ingrédients tout simplement dans le haché.

Les conseils, vous les avez, maintenant encore les recettes:



Les plats principaux

### [Albondigas avec riz à l'espagnole](#)



Les plats principaux

### [Petites boulettes en sauce tomate](#)



Les plats principaux

[Tikka masala avec kéfir, boulettes de ha...](#)



Plats d'accompagnement

[Boulettes de sanglier](#)



Collations  
Autre

### [Petites boulettes de poulet épicées à la...](#)



Soupes

### [Soupe de légumes grillés, ricotta et pet...](#)

---

**Avez-vous essayé une de ces recettes? Ou avez-vous encore des conseils ou une question au sujet de cuisiner des boulettes? Faites-le nous savoir sans faute via [Facebook](#) ou [Instagram](#) et utilisez le hashtag #saveurspar.**

---