



Bœuf

# Boulettes de bœuf



**30 min** **15 min** **15 min** **0** **292**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour les boulettes

400 g **Boeuf haché**  
1 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
2 tranche(s) **Pain de mie**  
10 cl **Lait demi-écrémé**  
1 botte(s) **Persil plat**  
1 **Oignon(s)**  
4 pincée(s) **Sel**  
2 pincée(s) **Poivre**  
3 c. à soupe **Huile d'olive**

## Étape 1

Préparation des boulettes

- 1 Eplucher et hacher finement l'oignon.
- 2 Rincer le persil, l'égoutter et le ciseler finement.
- 3 Faire tremper le pain dans le lait tiède pendant 2 minutes, puis bien l'essorer.
- 4 Dans un saladier, mélanger soigneusement la viande hachée, l'oignon, le persil, l'oeuf, le pain, le sel et le poivre.

## Étape 2

Cuisson des boulettes

- 1 Former des boulettes avec la viande et les disposer sur une assiette.
- 2 Faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive et faire frire les boulettes pendant 15 minutes. Les retourner pour les faire dorer sur toutes les faces.

## Étape 3

Dressage

- 1 Une fois les boulettes bien dorées les débarrasser sur

une assiette de service ou dans un bol pour un version plus finger food. Déguster bien chaud.