



Viandes variées

Polpettes à l'italienne



1h10 **15 min** **25 min** **30 min** **354**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Mettre le lait dans un bol et y faire tremper la mie de pain.
- 2 Eplucher et hacher l'échalote.
- 3 Laver le basilic, sécher les feuilles et les ciseler.
- 4 Emincer la mortadelle très finement.
- 5 Hacher le filet mignon de porc et le filet mignon de veau.
- 6 On peut se servir d'un hachoir ou d'un couteau.

Étape 2

Préparation des polpettes

- 1 Dans un saladier, mélanger la veau, le porc, la mie de pain essorée, l'oeuf, l'échalote, la basilic et la mortadelle. Mélanger intimement.
- 2 Saler généreusement et poivrer.
- 3 Façonner des boulettes en roulant des tas de viande dans la paume de votre main.
- 4 Rouler chaque boulette dans la farine et tapoter pour retirer l'excédent de farine.
- 5 Reserver dans un plat et mettre au frais environ 20

400 g **Filet(s) mignon de porc**
200 g **Filet(s) mignon de veau**
4 tranche(s) **Mortadelle**
50 g **Mie de pain fraîche**
1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
2 **Echalote(s)**
2 c. à soupe **Basilic**
1 c. à soupe **Lait demi-écrémé**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Farine**
2 c. à soupe **Huile de tournesol**

minutes pour raffermir la viande.

Étape 3

Cuisson et dressage des polpettes

- 1** Dans une poêle, faire chauffer de l'huile
- 2** Déposer les boulettes et les faire cuire à feu moyen sur toutes les faces pendant 25 minutes environ.
- 3** Il faut que les polpettes aient une croûte bien colorée.
- 4** Déguster chaud ou à température ambiante.