



Viandes variées

Spaghetti et boulettes de viande italiennes



1h **10 min** **50 min** **0** **528**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des boulettes de viande

- 1 Hacher le porc à l'aide d'un hachoir.
- 2 Eplucher l'ail à l'aide d'un couteau d'office puis l'émincer sur une planche à découper à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 Placer le porc et le boeuf hachés dans un saladier.
- 4 Ajouter l'ail, l'origan, la noix de muscade, le sel, le poivre et la chapelure dans le saladier puis mélanger le tout à l'aide des doigts.
- 5 Former des boulettes de viande légèrement plus petites que des boules de golf.
- 6 Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse sur feu moyen-vif. Faire revenir les boulettes de viande de chaque côté dans la sauteuse pendant environ 3-5 minutes au total.
- 7 Retirer les boulettes de viande de la sauteuse puis les poser sur une assiette tapissée de papier absorbant pour éliminer l'excédent d'huile.

Étape 2

Préparation de la sauce tomate

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les boulettes

3 Gousse(s) d'ail
225 g Filet(s) de porc
225 g Boeuf haché
1 c. à café Origan séché
0.5 c. à café Noix de muscade en poudre
1 c. à café Gros sel
1 c. à café Poivre
2 c. à soupe Chapelure
1 c. à soupe Huile d'olive

Ingrédients pour la sauce tomate

1 Oignon(s)
3 Gousse(s) d'ail
6 cl Vin rouge
2 Tomato(s)
3 branche(s) Origan frais
1 Tomato(s) concassée(s)
1 Gros sel

Ingrédients pour les

- 1 Eplucher l'oignon à l'aide du couteau d'office puis le ciseler à l'aide du couteau de chef.
- 2 Eplucher puis émincer l'ail.
- 3 Faire chauffer une sauteuse puis verser le vin et racler le fond de la sauteuse à l'aide d'une cuillère en bois.
- 4 Ajouter l'ail et l'oignon dans la sauteuse puis faire revenir pendant 3-5 minutes tout en remuant.
- 5 Rincer les tomates puis les émincer finement. Les placer dans la sauteuse.
- 6 Rincer l'origan, le sécher puis l'effeuiller.
- 7 Ciseler grossièrement les feuilles à l'aide du couteau de chef.
- 8 Ajouter les tomates concassées, le sel et l'origan ciselé dans la sauteuse puis remuer à l'aide de la cuillère en bois.
- 9 Réduire le feu sur moyen-fort puis laisser mijoter pendant 20 minutes.
- 10 Placer les boulettes de viande dans la sauteuse puis couvrir. Laisser mijoter pendant encore 15 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe et que les boulettes de viande soient cuites.

spaghetti

1 Sel
230 g Spaghettis

Ingrédients pour le dressage

8 feuille(s) Basilic
1 Parmesan

Étape 3

Préparation des spaghetti

- 1 Porter de l'eau salée à ébullition sur feu vif dans une casserole.
- 2 Plonger les spaghetti dans l'eau bouillante puis les laisser cuire pendant 8-10 minutes pour une cuisson al dente.
- 3 Les égoutter à l'aide d'une passoire.

Étape 4

Dressage

- 1 Rincer les feuilles de basilic puis les sécher en les tapotant à l'aide de papier absorbant.
- 2 Disposer les spaghetti dans une assiette puis les recouvrir de sauce tomate et de boulettes de viande.
- 3 Râper un peu de parmesan au-dessus des boulettes, garnir d'ail et de basilic puis servir.