

Boulettes de veau Catalane, concassé de tomate, olives noires, pâtes aux oeufs - Version Atelier virtuel

Recette pour 2

Description

Recette catalane, plat riche en goût qui sera vous unir autour d'une même table.

L'astuce du chef

Une recette que vous pouvez adapter avec d'autre sorte de viandes hachées, attention aux temps de cuisson qui peuvent changer.

La plus part des garnitures peuvent elles aussi changer, comme les pâtes pour du riz ou autres (ex: petits pois a la place des épinards)

Les oignons verts peuvent être changer par du persil haché, gardez des feuilles pour la finition.

Ingrédients

Boulettes

- 1 Unité(s) Oeuf entier
- 1 Pincée(s) Cannelle
- 3 Gousse(s) Ail haché
- 0.50 Unité(s) Oignon vert
- 2 Cuil. à soupe Chapelure japonaise (panko)
- 350 Gr Veau haché
- 1 Cuil. à soupe Farine

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Garniture

- 250 Gr Tagliatelle
- 0.50 Unité(s) Oignon vert
- 0.50 Unité(s) Jus de citron

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Concassé de tomate

- 0.50 Unité(s) Oignon Jaune
- 1 Cuil. à soupe Pâte de tomate
- 0.50 Tasse(s) Vin blanc
- 0.50 Boite(s) Boîte de tomates italiennes, concassées (796 ml)
- 0.50 Tasse(s) Olives noires dénoyautées
- 1 Cuil. à soupe Orégan séché
- 0.50 Tasse(s) Eau

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Finition

- 2 Poignée(s) Bébés épinards

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **60 mins**

- Préchauffez votre **Four** à **375 F°**

Prévoir avant le cours vidéo (public)

Ingrédients

Pelez et hacher finement les gousses d'ail.

Gardez l'oeuf à température ambiante (1 heure avant le cours).

Égouttez les olives noires.

Sel, poivre, huile d'olive ou végétale.

Matériels

1 planche à découper, 1 grand couteau (chef), 1 petit couteau (office).

4 petites tasses ou bols pour toutes les découpes.

2 linges propres.

1 marmite, casserole ou cocotte (cuisson de la sauce tomate).

1 poêle (cuisson des boulette).

1 pince (genre BBQ), 1 spatule en plastique ou en bois.

1 bol ou autre (poubelle de table)

1 petit boule à glace (facultatif) ou 2 cuillères à soupe.

1 presse agrumes ou fourchettes.

1 four (au choix suivant la finition).

Préparations avec le chef

Coupez l'oignon vert en sifflet (gardez une moitié pour la finitton), émmincez finement en biseau.

Ciselez finement l'oignon jaune, pressez le jus de citron.

Boulettes de viande

Dans un grand bol, fouettez l'œuf avec les épices.

Salez et poivrez généreusement. Ajoutez l'ail et l'oignon vert, la panko et mélanger.

Incorporez la viande hachée. Bien mélanger avec les mains (ou spatule) afin que le mélange soit homogène.

Façonnez des boulettes d'environ 2,5 cm (1 po) de diamètre. Les déposer sur une grande assiette et les réfrigérer de 10 à 15 minutes.

Cuisson

Sortir les boulettes de viande du réfrigérateur. Les rouler dans la farine, les tapoter entre vos mains pour faire tomber l'excédant de farine.

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, faire revenir quelques minutes les boulettes dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient uniformément dorées.

Sauce tomate

Dans une grande cocotte à feu moyen, suiez l'oignon ciselé dans l'huile d'olive quelques minutes.

Lorsqu'ils commencent légèrement à colorer, ajoutez la pâte de tomates. Laissez cuire 1 minute en remuant.

Déglacez avec le vin blanc, laissez réduire (de moitié, voir plus)

Ajoutez la tomate concassée, les olives noires et l'orégan.

Versez l'eau et laissez mijoter à feu doux 15 minutes.

Montage et finitions

Finitions

Déposez ensuite les boulettes de viande dans la sauce tomate. Laissez mijoter doucement à découvert dans la sauce environ 15 minutes. Il est possible à ce moment là, de finaliser la cuisson au four si vous le souhaitez au lieu de rester sur le poêle. Goûtez et rectifier l'assaisonnement au besoin.

Ajoutez les bébés épinards, mélangez, laissez cuire 2 minutes.

Servir

Dans une assiette légèrement creuse déposez une belle portion de boulette et sa garniture, vous pouvez finaliser avec des sifflets d'oignons verts et un tour de moulin à poivre.

Bon appétit!