

Boulettes de viande à l'Italienne, Feta, concassé de tomate, haricots verts en salade, croûtons et huile de truffe - Version Atelier Virtuel

Recette pour 4

Description

Une recette qui sera ravir vos soirées, un travail d'équipe pour une dégustation en famille.

L'astuce du chef

Attention lors des assaisonnements, rappelez vous que la recette contient de la Feta, c'est un fromage déjà salé. Vous comprendrez qu'il joue déjà un rôle important dans la salaison de votre plat.

Ingrédients

Boulettes de viande

- 500 Gr Boeuf haché
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 50 Gr Fromage feta
- 20 Gr Chapelure
- 50 Ml Lait
- 1 Unité(s) Oeuf
- 1 Unité(s) Oignon
- 1 Unité(s) Boîte de tomates italiennes, concassées (796 ml)
- 6 Branche(s) Persil

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

- 0 Baies 3 poivres

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Haricots verts

- 500 Gr Haricots verts
- 1 Unité(s) Oignon
- 6 Tranche(s) Pain de mie
- 1 Cuil. à thé Huile de truffe

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Prévoir avant le cours VIDÉO

Ingrédients

Épluchez l'ail et l'oignon, hachez l'ail (boulettes) finement,

Éffeuillez le persil.

Épluchez l'oignon (haricots vert et boulettes)

Huile de truffe ou huile d'olive ou huiles parfumées

Assurez-vous que les haricots verts sont bien équettés d'un seul bord (la partie qui est accrochée à la branche de la plante). C'est une petite tige DURE, ne touchez pas à la partie souple (pas sûr(e) ? attendez d'être avec le chef)

Coupez les tranches de pain de mie en petits cubes (brunoise)

Matériels

1 Planche à découper + 1 Grand couteau (éminceur) + 1 Petit couteau (office)

Linges propres

1 Cuillère à boule de glace ou 2 Cuillères à soupe

1 Poêle anti-adhésive idéalement

1 Pince ou 2 Fourchettes

1 Grand bol + Glaçons (idéalement) ou eau froide

1 Grande casserole (cuisson haricots verts) + (cuisson de la sauce tomate) sinon une deuxième casserole.

1 Passoire (égoutter)

1 Four + Plaque de cuisson

1 Papier cuisson (parchemin) ou Silpat (silicone)

Mise en place avec le Chef

Ciselez finement l'oignon (boulette) et l'autre Émincé finement (salade)

Hachez grossièrement les feuilles de persil.

Vérifiez l'équetage des haricots verts.

Boulettes de viande

Boulettes

Dans un bol, mélangez, l'ail haché, la viande de boeuf, la Feta, la chapelure, le lait, l'oeuf et le persil. Assaisonnez de sel et poivre, puis réalisez des boulettes de viande avec vos mains. Les déposer sur une plaque avec papier cuisson, les enfourner pour 15 minutes dans le four.

Sauce tomate

Durant ce temps, dans une poêle chaude avec de l'huile, faites revenir les oignons, ajoutez la boîte de tomate, ainsi que la moitié de la boîte en eau. Salez, puis laissez mijoter environ 15 minutes. Ajoutez les boulettes de viande dans la sauce tomate, baissez un peu le feu, laissez mijoter durant 20 minutes. Arrosez régulièrement les boulettes avec la sauce tomate.

Salade d'haricots verts

Cuisson haricots verts

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, plongez-y les haricots verts durant environ 5 minutes, assurez-vous de les garder encore croquant.

Une fois cuit, les plonger immédiatement dans un bac d'eau froide et de glace.

Les égoutter dès qu'ils sont refroidis.

Les croûtons

Dans un bol, mélangez les cubes de pain avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Les étaler sur une plaque de four, laissez colorer dans le four durant environ 4 à 5 minutes surveiller la coloration.

Finition de la salade

Dans le bol, mélangez les haricots verts (coupez en deux ou pas), les oignons émincés, les croûtons de pain, assaisonnez de sel et poivre un bon filet d'huile d'olive et l'huile de truffe.

Gardez sur le comptoir ou le réfrigérateur.

Montage et finitions

Dans une assiette, déposez au centre les boulettes de viande, nappez généreusement de la sauce tomate.

Tout autour, déposez la salade d'haricots verts

Donnez un tour de moulin à poivre.

Au moment de servir, ajoutez un filet d'huile d'olive.

Bon appétit!