

BOULETTES DE PORC PROVENÇALES

Août 2007 (Actualisé en juin 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 600 g d'échine de porc
- ★ 2 tranches de pain de mie
- ★ 1 œuf
- ★ 6 brins de persil
- ★ 2 gousses d'ail
- ★ 15 brins de ciboulette (1/2 botte)
- ★ 20 cl de coulis de tomates
- ★ 10 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 2 tomates allongées fermes
- ★ 4 oignons blancs frais
- ★ 1 demi-cuillère à café de thym de Provence
- ★ 1 demi-cuillère à café d'origan
- ★ 1 pincée de noix de muscade moulue
- ★ 2 cuillères à soupe de farine
- ★ 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ Sel fin, poivre gris moulu

Ustensiles : Robot ménager, Poêle, Sauteuse, Saladier

Préparation : 15 mn

Cuisson : 32 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 9,70 € (soit 2,43 € par personne)



Recette :

Ciseler finement la ciboulette. Peler les oignons et les gousses d'ail. Couper l'échine en dés de 3 cm de côté. Couper les tranches de pain de mie en quatre. Installer le robot en fonction hachoir. Hacher la viande avec 2 oignons émincés, le pain de mie, l'ail haché, la moitié du persil. Placer le hachis dans un saladier, incorporer l'œuf, la ciboulette, la noix de muscade, saler, poivrer largement et bien mélanger à la fourchette. Former à la main des boulettes de la taille d'une balle de ping-pong, les passer dans la farine. Hacher les deux oignons restant, couper les tomates en quatre, éliminer jus et pépins, couper la chair en petits dés de 5 mm de côté.

Dans une sauteuse chauffer 2 cuillères à soupe d'huile, faire suer les oignons 2 minutes en tournant continuellement, ajouter le coulis de tomates, le vin blanc, les dés de tomate, le thym, l'origan, saler, poivrer et laisser mijoter 15 minutes à feu doux et à couvert. Dans une poêle, faire chauffer le reste d'huile, ajouter les boulettes, les cuire 10 minutes à feu moyen en les retournant souvent. Les égoutter sur du papier absorbant, puis les ajouter à la sauce et poursuivre la cuisson 15 minutes à découvert, toujours à feu doux. Servir les boulettes nappées de sauce, parsemées de persil finement ciselé et accompagnées de spaghettis ou de purée.

Boisson :

Un rosé des Coteaux d'Aix en Provence servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.