

Boulettes de viande à la ciboule

FACILE

Mise en place et préparation: env. 25 min

Cuisson: env. 15 min

pour un large moule réfractaire, graissé

12 ciboules avec le vert
(env 800 g)

eau salée, bouillante

Partager les ciboules dans la longueur, blanchir env 1 min, plonger un court instant dans l'eau froide, bien égoutter.

Boulettes de viande

200 g de hachis
(p. ex. trois sortes)

100 g de chair à saucisse de veau

½ c. à soupe de feuilles de romarin, finement hachées

2 c. à soupe de persil, finement haché

¼ de c. à café de sel
poivre du moulin

1 dl de bouillon de légumes

30 g de noisettes de beurre
ou de margarine

1. Bien mélanger le hachis et tous les ingrédients, y compris le poivre, dans une terrine, pétrir un court instant à la main. **2.** Mettre l'appareil dans une poche à dresser jetable, sans douille, réserver au frais. **3.** Façonner de petits nids avec les ciboules (voir petite photo 1). Dresser le hachis au centre (voir petite photo 2), disposer les petits nids dans le moule graissé. **4.** Mouiller avec le bouillon, éparpiller les noisettes de beurre.

Cuisson: env 15 min au milieu du four préchauffé à 220°C.

Accompagnements: pommes de terre nouvelles sautées, polenta.

Suggestion: remplacer les ciboules par des poireaux nouveaux, blanchis env. 5 minutes.

Par personne: lipides 21 g, protéines 15 g, glucides 10 g, 1228 kJ (293 kcal)



1) Façonner de petits nids avec les ciboules.

2) Dresser le hachis au centre avec la poche.