



SPAGHETTIS AUX BOULETTES DE BOEUF



15 min



15 min



1 pers.

RÉALISÉ PAR

Je cuisine pour ma tribu

Un plat toujours aimé des enfants et des jeunes. Celui-ci est prévu pour une personne. Mais le dessert, nous avons dû le prévoir pour 4 personnes. C'est un repas et surtout le dessert plus pour des journées chaudes.

INGRÉDIENTS

- Une petite tranche de pain de mie
- 2cl de lait allégé
- 80 à 100 gr de boeuf maigre haché
- Un peu de persil plat
- Une petite gousse d'ail écrasée
- 1 petite cuillère d'huile d'olive
- 1 petit oignon finement émincé
- 100-120gr de purée de tomates
- Un peu de basilic finement ciselé
- Des spaghettis ou pâtes
- Sel, poivre

Dessert (Pour 4 personnes)

- 3 blancs d'oeuf
- Une petite cuillère de Maïzena
- 1 cuillère à café de vinaigre de framboises
- 25 cl de crème liquide allégée très froide
- 1 demi sachet de sucre vanillé (une cuillère à dessert)
- 200gr de fraises coupées en deux
- La pulpe d'un petit fruit de la passion

MARCHE À SUIVRE

Boulettes de bœuf :

Émietter le pain dans un bol, verser le lait et laisser tremper 10 min.

Mélanger la viande hachée dans un saladier avec le parmesan, le persil, le sel, le poivre et l'ail.

Essorer la mie de pain entre les doigts et l'ajouter au contenu du saladier en pétrissant le tout.

Façonner des boulettes entre vos mains humides.
Les réserver au réfrigérateur.

Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle. Faire suer l'oignon 3 min. en remuant sans le laisser se colorer.
Ajouter la purée de tomates, 1 dl d'eau, un peu de sel, de poivre et le basilic ciselé.
Laisser frémir en remuant pendant 5 min.

Incorporer délicatement les boulettes à la sauce en veillant à ne pas les briser.
Laisser mijoter 12 min. environ à feu doux, en retournant les boulettes de temps en temps.

Cuire la viande selon votre désir : saignante ou cuite à cœur!

Pendant ce temps, faire cuire les spaghettis al dente.
Les égoutter, puis les mettre dans un plat et les surmonter avec les boulettes et leur sauce.

Dessert :

Préchauffer le four à 130°. Fouetter les blancs en neige ferme et ajouter le sucre en pluie fine quand ils commencent à se raffermir.

Sans cesser de fouetter, incorporer la Maïzena et le vinaigre.
Tapisser une plaque de papier sulfurisé.
Étaler la meringue à la cuillère en formant un disque.

Le creuser légèrement au centre avec le dos de la cuillère pour former un nid.

Mettre la meringue au four pendant 1h15.
Puis la laisser refroidir dans le four et la réserver 1h au réfrigérateur.

Fouetter la crème en chantilly bien ferme en y incorporant le sucre vanillé.

L'étaler dans le nid et répartir les fraises puis décorer avec la pulpe du fruit de la passion.

ASTUCES DU CHEF (DESSERT)

On peut aussi utiliser plein d'autres fruits selon vos goûts et la saison!