



Chef  Thierry



Recette du chef **Thierry Deletrez**

À table :

Nombre de personnes : 4 personnes

Coût : peu dispendieux

Degré de difficulté : facile

En cuisine :

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Temps de repos : aucun

Boulettes de veau au parmesan

Au marché :

Pour les boulettes :

1 tranche de pain blanc
125 ml (½ tasse) de lait de la laiterie de l'Outaouais
600 g de veau haché
60 ml (4 c. à soupe) de persil frais haché
1 gousse d'ail écrasée
Un œuf
150 g de Parmigiano reggiano râpé
Sel et poivre

Pour la sauce :

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
125 ml (½ tasse) d'oignon finement haché
1 boîte de tomates en cubes
1 gousse d'ail écrasée
1 feuille de laurier
Sel et poivre
Sucre

La recette :

- Dans un bol en inox, mettre la tranche de pain, le lait et laisser tremper 5 minutes puis écraser le tout à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtention d'une texture très fine.
- Ajouter le veau haché, le persil haché, l'ail, l'œuf, le sel, le poivre, le parmesan râpé et mélanger le tout à l'aide de vos mains, jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Former les boulettes et déposer sur une plaque. Mettre au réfrigérateur.
- Dans une grande casserole, mettre l'huile à chauffer et saisir les boulettes à feu vif environ 5 à 10 minutes, jusqu'à obtention d'une belle coloration puis débarrasser sur une plaque et mettre au réfrigérateur.
- Dans la même casserole, faire suer les oignons à feu doux 5 minutes. Ajouter les tomates en cubes, l'ail, la feuille de laurier, le sel, le poivre et une pincée de sucre. Laisser mijoter à feu doux avec couvercle pour 40 minutes en brassant de temps à autre.
- Ajouter les boulettes de veau dans la sauce et cuire 20 minutes à feu doux.
- Au besoin, rectifier l'assaisonnement et servir sur vos pâtes préférées.