Boulettes de viande, sauce piquante aux tomates

Coup de pouce, décembre 2008

Portion(s) : 12

Préparation : 30 min

Cuisson : 25 min

Mode de préparation : Cuisinière

Ingrédients

- Boulettes de viande
- 2 oeufs
- 1/2 t (125 ml) de chapelure
- 1 oignon râpé
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1/2 t (125 ml) de parmesan râpé
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
- 1/2 c. à thé (2 ml) de sel
- 1/2 c. à thé (2 ml) de poivre noir du moulin
- 1 lb (500 g) de porc haché maigre
- 1 lb (500 g) de boeuf haché maigre

- Sauce piquante aux tomates
- 1 c. à tab (15 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1/2 c. à thé (2 ml) de basilic séché
- 1/2 c. à thé (2 ml) d'origan séché
- 1/2 c. à thé (2 ml) de flocons de piment fort
- 1/2 c. à thé (2 ml) de sucre
- 1/2 c. à thé (2 ml) de sel
- 1/2 c. à thé (2 ml) de poivre noir du moulin
- 3 c. à tab (45 ml) de pâte de tomates
- 1 boîte de tomates broyées (28 oz/796 ml)
- 2 c. à tab (30 ml) de persil frais, haché
- 1 c. à thé (5 ml) de vinaigre de vin rouge

Préparation

Préparation des boulettes
1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. En utilisant environ 1 c. à tab (15 ml) à la fois, façonner la préparation en boulettes, puis les mettre sur des plaques de cuisson tapissées de papier d'aluminium. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur ou qu'un thermomètre à viande inséré au centre des boulettes indique 160°F (71°C). (Vous pouvez préparer les boulettes à l'avance, les laisser refroidir et les mettre dans un contenant hermétique. Elles se conserveront jusqu'à 3 semaines au congélateur. Laisser décongeler au réfrigérateur.)

Préparation de la sauce
2. Entre-temps, dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, le basilic, l'origan, les flocons de piment fort, le sucre, le sel et le poivre et cuire pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter la pâte de tomates et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter les tomates et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter le persil, le vinaigre de vin et les boulettes de viande cuites et mélanger pour bien les enrober. Laisser mijoter, en brassant délicatement, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient chaudes.

Valeurs nutritives

Calories: 180/portion Protéines: 16 g/portion

Matières grasses: 9 g (3 g sat.)/portion

Cholestérol: 70 mg/portion Glucides: 7 g/portion

Fibres: 1 g/portion Sodium: 395 mg/portion