



Mon petit fils ayant décrété qu'il voulait manger chaud pendant la canicule, je me demandais ce que j'allais lui faire qui ne prenne pas trop de temps, ne me force pas à allumer le four et lui fasse envie. Comme je sais qu'il adore les boulettes de viande et que ces jours-ci, nous avons mangé beaucoup de poisson, j'ai pensé à un mélange de plusieurs recettes associant les épices et le veau. Ces boulettes sont faites avec du veau parce que c'est moins sec que le porc et que les polpette (mot Italien pour boulettes) sont toujours faites avec du veau. J'ai aussi ajouté quelques épices parce qu'il m'a demandé du couscous et que j'ai tout de suite pensé aux épices utilisées au Maroc.

« POLPETTE-BOULETTES » ITALO-MAROCAINES



Pour 8 personnes :

200 g de veau haché
2 tranches de jambon blanc haché
2 tranches de jambon cru haché (parme éventuellement)
4 càs de sauce tomate ou de caviar de tomates
1 œuf entier
1 càc de cumin
¼ de càc d'épices à couscous
Sel et poivre du moulin
Quelques fèves, pour le goût et la couleur

Torréfier une minute ou deux les épices pour exacerber leurs parfums.

Dans un saladier, mélanger le viandes, les épices, l'œuf et la sauce tomate. Saler et poivrer. Réserver ½ heure au froid et ensuite, façonner des boulettes un peu plus grosse qu'une noix. Les faire revenir dans une poêle à feu moyen.

La cuisson ne doit pas prendre plus de 10 mn si on veut que les boulettes soient croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur.

Je les ai servies avec une semoule aux oignons confits et raisins secs.