

# Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

## **BOULETTES DE VEAU**

**Pour 4 personnes soit environ 16 boulettes**

**500g veau haché (épaule) - 1 oeuf - 1 oignon - 1 gousse d'ail - 4 gouttes de tabasco - 2 càs de pignons - 2 càs de parmesan râpé - 2 càs de persil ciselé - 1 càs de basilic ciselé - 2 tranches de pain de campagne écroûtées (ou pain de mie sans croûte) - 4 càs de lait - 5cl d'huile d'olive - sel - poivre -**

**2plucher l'oignons et la gousse d'ail. Couper finement l'oignon, presser au presse-ail la gousse. Faire tremper le pain dans le lait dans une jatte. Torréfier les pignons à sec dans une poêle chaude (attention bien surveiller ils doivent être dorés et non noirs). Les hacher grossièrement. Dans la jatte où trempe le pain, mélanger le veau, les herbes, l'oignon, l'ail, l'oeuf, le parmesan, les pignons et le pain. Rectifier l'assaisonnement. Réaliser les boulettes en vous aidant d'une cuillère à glace, puis les rouler dans les mains. Les déposer sur un plat, filmer puis entreposer au réfrigérateur au moins 30 minutes.**

**Faire chauffer l'huile dans une poêle et dorer les boulettes 5 minutes.**

**Je les ai servies dans un premier temps avec des fenouils confits à l'orange et à la coriandre [comme ici](#), puis comme sur la photo avec des fusilli (al dente) à l'huile d'olive, persil et parmesan.**

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr