



## BOULETTES DE BŒUF NATURE

### Descriptif de notre plat

Il s'agit d'une barquette de boulettes de bœuf, prête à être réchauffée. L'accompagnement est au choix: pâtes ou riz. La viande de bœuf est issue de notre élevage. Elle est sans antibiotiques, sans OGM et sans facteur de croissance.

### Nos conseils de dégustation

#### Au micro-onde :

Enlever l'opercule du plat, le placer dans le four micro-onde avec un verre d'eau. Laisser chauffer pendant 2 à 3 minutes environ.

#### Au four :

Enfourner pendant 15 minutes à four chaud thermostat 150°C après avoir enlevé l'opercule.

## INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

#### La sauce:

- 500 g de pulpe de tomates
- 180 g d'oignons hachés
- 500 g de coulis de tomates
- 60 g de concentré de tomates
- 26 g d'ail haché
- Sel, poivre et une pincée de sucre

#### Les boulettes de viande:

- 500 g de viande hachée de bœuf sans antibiotiques issue de notre élevage
- 60 g de lait
- 20 g de biscottes
- Sel, poivre

## LA PRÉPARATION

#### Étape 1 : La sauce

- Faire revenir les oignons et l'ail pendant 5 min env dans un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer
- Ajouter la pulpe, le coulis et le concentré de tomates puis mélanger
- Ajouter 200 ml d'eau et un peu de sucre (casser l'acidité de la tomate)
- Laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes environ

#### Étape 2 : Le façonnage des boulettes de bœuf

- Intégrer à la viande, les biscottes et le lait préalablement mélangés
- Salez, poivrez. Bien mélanger l'ensemble avec les mains
- Façonner les boulettes de bœuf à la main

#### Étape 3 : La cuisson des boulettes de bœuf

- Faire revenir les boulettes à feu vif dans un filet d'huile d'olive
- Saisir les boulettes 4 à 5 minutes en les retournant très régulièrement

#### Étape 4 : L'assemblage

- Une fois les boulettes saisies, ajouter la sauce tomate

