

DFM 930 CHAUD DEVANT 2018

« Les Bons petits plats de Francette »

Boulettes de veau au Piment d'Espelette, Poivrons Verts et Romarin

Préparation : 30min, Repos : 5min, Cuisson : 30min, Pour : 6 personnes

Il vous Faut :

240g de riz, 2 poivrons verts, 1 oignon jaune, 1 branche de romarin, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 15cl de vin blanc sec, 10cl de bouillon de veau corsé, sel, poivre.

Pour les Boulettes : 1kg de veau haché, 1 tranche de pain de mie sans croûte, 6cl de lait d'amande, 1 branche de romarin, 2 œufs, 2 gousses d'ail, $\frac{1}{2}$ cuillère à café de piment d'Espelette,

Préparez les boulettes : Dans un saladier, placez le pain émietté avec le lait d'amandes, laissez-le s'imbiber 5min. Ajoutez ensuite la viande, les œufs battus, l'ail haché, le romarin haché et le piment d'Espelette. Salez, poivrez et mélangez. Façonnez des boulettes avec cette préparation (dosez 1 cuillère à soupe de farce par boulettes).

Préparez l'accompagnement. Faites cuire le riz comme indiqué sur le paquet. Egouttez-le maintenez au chaud. Emincez l'oignon et les poivrons en lamelles. Dans une cocotte faites suer les oignons avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez, ajoutez les poivrons et le romarin. Faites dorer quelques minutes.

Retirez le tout de la cocotte, versez une cuillère à soupe d'huile d'olive et faites dorer les boulettes de veau quelques minutes en les retournant. Versez le vin blanc et le bouillon, portez à frémissement, et incorporez la préparation aux poivrons. Laissez mijoter 10min à feu doux et servez avec le riz.

Parsemez éventuellement de quelques herbes fraîches (oxalis ou oseille, par exemple).