

DFM 930 CHAUD DEVANT 2020
« Les Bons Petits Plats de Francette »
BOULETTES DE VEAU AUX LÉGUMES

Préparation : 40min, Cuisson : 40min, Pour : 4 personnes

Ingrédients : 600 g de veau haché, 400g de chou-fleur, 1 gros oignon rouge, 2 gousses d'ail, 1 bouquet de cerfeuil, 4 grands brins d'estragon, 2 brins de persil, $\frac{1}{2}$ botte de ciboulette, 6 carottes de différentes couleurs, 8 petits navets, 60 cl de sauce tomate, 5 cl de sauce soja salée, $\frac{1}{2}$ cuillère à café de paprika, $\frac{1}{2}$ cuillère à café de curcuma, 5 cl d'huile d'olive, sel, poivre.

Réalisation : Préchauffez le four à 180°C. Épluchez les carottes et coupez en rondelle épaisses ; épluchez, lavez et coupez les navets en quartier ; détaillez le chou-fleur en petits bouquets, lavez-les.

Mettez tous ces légumes dans un grand plat, saupoudrez de curcuma, salez, poivrez, arrosez-les avec la moitié de l'huile d'olive, mélangez-les avec vos mains pour bien les enrober de curcuma et d'huile. Mettez-les à cuire 20min dans le four.

Épluchez et hachez l'oignon et les gousses d'ail. Ciselez la ciboulette, hachez le persil, la moitié de l'estragon et la moitié du cerfeuil.

Mélangez la viande dans un récipient avec l'oignon, l'ail, les herbes, le paprika, du sel et du poivre. Formez des boulettes de la taille d'une grosse noix.

Faites dorer les boulettes de toute part, pendant 5min, sur feu moyen, dans une grande poêle, avec le reste de l'huile d'olive. Déglacez la poêle avec la sauce soja. Ajoutez la sauce tomate et 20cl d'eau, portez à ébullition.

Sortez les légumes du four, versez le contenu de la poêle dans le plat de légume, répartissez harmonieusement le tout. Remettez le plat 20min dans le four.

Parsemez le plat du reste des herbes juste avant de servir

Vous pouvez accompagner ces boulettes de riz basmati.