

Boulettes de viande au coulis de tomate et semoule d'épeautre

plaisir du dimanche

Ingrédients pour 1 personne

- 100g de viande hachée
 - 1 gousse d'ail
 - 1 jaune d'œuf
 - 2 cuillères à soupes de chapelure ou 4 biscottes émiettées
 - 4 pistaches
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - ½ échalote
 - 1 pincée de thym, romarin, laurier, origan, basilic, noix de muscade..
 - 80g de semoule d'épeautre
 - 80cl d'eau
- Pour le coulis de tomate
- 2 belles tomates bien mures
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - 1 gousse d'ail
 - 1 feuille de basilic, et les épices de votre choix
 - 1 petite cuillère à café de sucre

Préparation 30 minutes / Cuisson 45 minutes

Préparer le coulis

- Peler les tomates avec un économe, couper les en quatre et enlever les pépins
- Éplucher la gousse d'ail, couper là en deux dans le sens de hauteur, ôter le germe au centre et couper là en morceaux
- Presser les morceaux d'ail avec le dos d'une cuillère
- Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile pendant 2 minutes
- Ajouter les tomates, l'ail, le basilic, les épices de votre choix et le sucre, faire cuire 2 minutes à feu moyen en remuant
- Couvrir et laisser mijoter 20 minutes à feu doux
- Dans un blender ou un mixeur, mixer le coulis plus ou moins finement selon votre goût

Préparer les boulettes

- Peler la gousse d'ail, couper là en deux dans le sens de la hauteur, ôter le germe au centre, et couper l'ail en dès
- Éplucher l'échalote et couper là en fines tranches
- Couper en 4 les pistaches
- Dans un plat mélanger la viande hachée, l'ail, le jaune d'œuf, la chapelure, les noisettes et la noix de muscade
- Bien mélanger et former des boules de tailles uniformes pour que la cuisson soit homogène
- Dans une sauteuse, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile à feu vif 1-2 minutes
- Faire dorer les boulettes sur toutes les faces
- Dans une poêle mettre une cuillère à café d'huile à chauffer 1-2 minutes
- Faire rissoler l'échalote avec le thym, le romarin, le laurier, l'origan et le basilic 1-2 minutes en

remuant sans arrêt

- Ajouter le coulis de tomate et remuer
- Verser la sauce sur les boulettes et faire cuire à feu doux 30 minutes
- 10 minutes avant la fin de cuisson des boulettes faire cuire la semoule d'épeautre

Préparer la semoule d'épeautre

- Peser la semoule et l'eau, il est recommandé un rapport d'un volume de semoule pour 1 volume d'eau
- Mettre l'eau à bouillir dans une casserole
- Verser la semoule dans un petit saladier
- Lorsque l'eau bout, là verser sur la semoule
- Couvrir avec un linge et laisser reposer 5 minutes
- Puis avec une fourchette égrainer les grains

Dresser

- Dans une assiette mettre la semoule au centre, ajouter les boulettes au-dessus et napper de coulis de tomate
- Parsemer de basilic frais
- Déguster

Accompagnement

- Plat complet et délices qui plaira à tout le monde !

Diétôdélices