Spaghettis aux boulettes de bœuf et sauce tomate

Viandes · Etats-Unis



25 min	PREPARATION
60 min	CUISSON
4 pers.	PORTIONS
Facile	DIFFICULTE

> *Spaghettis aux boulettes de bœuf et sauce tomate est un plat emblématique inspiré de la cuisine italienne. Il associe de délicieux spaghettis à de tendres boulettes de bœuf mijotées dans une sauce tomate parfumée aux herbes et aux aromates. Gourmand et réconfortant, ce plat convivial est idéal pour partager un repas savoureux en famille.*

Ingredients

de bœuf haché (Pour les boulettes)	600 g
œufs	1
de chapelure	60 g
de lait	60 ml
de parmesan râpé	40 g
petit oignon,	1
gousses d’ail	2
de persil frais haché	2 c. à soupe
d’origan séché	1 c. à soupe
de paprika	1 c. à café
de poivre noir	1.2 c. à café

pincée de sel
1

d’huile végétale ou d’olive
3 c. à soupe

de tomates concassées (Pour la sauce tomate)
800 g

de concentré de tomate
2 c. à soupe

oignon moyen
1

d’huile d’olive ou végétale
2 c. à soupe

d’eau
150 ml

de basilic séché
1 c. à café

feuille de laurier
1

de sucre, facultative
1 c. à café

de spaghettis (Pour les pâtes et le dressage)
400 g

litres d’eau
4 l

de sel pour l’eau de cuisson
1 c. à soupe

d’eau de cuisson des pâtes
150 ml

de persil ou de basilic frais haché
1 c. à soupe

Preparation

1

Placez le bœuf haché dans un saladier. Ajoutez l’œuf, la chapelure imbibée, 40 g de parmesan, le petit oignon, deux gousses d’ail, le persil, l’origan, le paprika, le sel et le poivre.

2

Mélangez délicatement avec les mains jusqu’à obtenir une préparation homogène. Ne travaillez pas trop la viande pour éviter des boulettes dures.

3

Formez 8 grosses boulettes régulières, soit environ 90 g chacune. Humidifiez légèrement vos mains si la préparation colle.

4

Chauffez deux cuillères à soupe d’huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Faites dorer les boulettes pendant 6 à 8 minutes en les retournant délicatement. Réservez-les sur l’assiette propre.

5

Dans la même poêle, versez les deux cuillères à soupe d’huile prévues pour la sauce. Ajoutez l’oignon moyen et faites-le revenir pendant 4 minutes.

6

Incorporez les deux gousses d’ail restantes et le concentré de tomate. Faites cuire pendant 1 minute en remuant.

7

Ajoutez les tomates concassées, l’eau, l’origan, le basilic, le laurier, le paprika, le poivre, le sel et éventuellement le sucre.

8

Portez à frémissement, puis remettez les boulettes dans la sauce. Couvrez partiellement et laissez mijoter pendant 25 minutes à feu doux, en les retournant à mi-cuisson.

9

Pendant ce temps, portez les quatre litres d’eau à ébullition. Ajoutez la cuillère à soupe de sel, puis plongez-y les spaghettis.

10

Faites cuire les pâtes pendant 9 à 11 minutes, ou selon les indications du fabricant, jusqu’à ce qu’elles soient légèrement fermes.

11

Prélevez environ 150 ml d’eau de cuisson, puis égouttez les spaghettis sans les rincer.

12

Retirez temporairement les boulettes de la sauce. Ajoutez les spaghettis et 100 ml d’eau de cuisson dans la poêle. Mélangez pendant 1 à 2 minutes afin d’enrober toutes les pâtes.

13

Remettez les boulettes sur les spaghettis. Vérifiez qu’elles sont entièrement cuites et que leur centre atteint au moins 71 °C.

14

Retirez la feuille de laurier. Parsemez de parmesan et d’herbes fraîches, puis servez immédiatement.

Conseils du chef

Le matériel qu'i vous faut:

- Un grand saladier
- Une grande poêle profonde ou une sauteuse
- Une grande casserole
- Une passoire
- Une cuillère en bois
- Une pince de cuisine
- Une râpe à fromage

- Mélangez la farce juste assez pour réunir les ingrédients, car un mélange excessif rendrait les boulettes compactes.
- Faites dorer les boulettes avant de les mijoter pour développer leur saveur et les aider à garder leur forme.
- Si la sauce est trop épaisse, ajoutez progressivement un peu d’eau de cuisson des pâtes.
- Le bœuf peut être remplacé par un mélange de veau et de dinde hachée.
- Réchauffez les restes à feu doux avec deux cuillères à soupe d’eau pour détendre la sauce.