Polpette - Boulettes italiennes

Cuisine du monde / plat

Par Qookster

Détail de la recette



Difficulté	Couverts	Prix	Préparation	Cuisson
Facile	4-6	$	15min	10min

Buongiorno! On se fait un classique de la gastronomie italienne aujourd'hui, avec une recette emblématique de la botte : les polpette! Ce sont de généreuses boulettes de viande que l'on peut déguster telles quelles, dans une sauce tomate avec des pâtes ou du riz, ou encore en petit format à l'aperitivo ! Comme toutes les recettes traditionnelles, il existe une multitude de versions et d'adaptations régionales (et familiales), celle que je te donne ici m'a été transmise par ma nounou d'enfance, Annunziata, elle était calabraise, mais il me semble que c'est la version romaine. Je te donne également la variante napolitaine dans l'astuce, elle est aussi délicieuse!

Liste des ingrédients

- 300 g. de boeuf haché
- 300 g. de veau haché
- 150g. de mie de pain blanc
- 6 cl. de lait
- 100 g. de parmesan râpé
- 1 oignon
- 2 oeufs
- 1 bouquet de persil
- Sel et poivre
- Farine
- Huile pour la cuisson

Étapes de préparation

1

Émince finement l'oignon et fais-le suer à la poêle dans un peu d'huile. Laisse refroidir et réserve. Hache finement le persil. Fais tremper la mie de pain dans le lait pour l'imbiber puis presse-la légèrement pour enlever l'excédent de liquide.



2

Mélange les viandes dans un saladier et ajoute la mie, l'oignon, le persil, le parmesan et les oeufs. Assaisonne généreusement de sel et poivre.



3

Mélange bien pour avoir un appareil homogène. Forme des boulettes de la taille d'une balle de golf (ou plus ou moins grosses selon tes préférences).



4

Passe les boulettes dans la farine pour avoir une légère couche. Pour la cuisson, tu peux soit les faire frire soit les faire revenir dans une poêle à bord haut en les retournant plusieurs fois.



5

Sers-les avec une sauce tomate et des pâtes, du riz, une salade verte... ou ce que tu veux et régale-toi! Bon app'

