



**TRANSGOURMET**

## **Boulettes de viande**



### **Ingrédients (pour 6 convives)**

- Veau ou bœuf haché 600 g
- Mie de pain 200 g
- 2 œufs
- Parmesan 50 gr
- 1 oignon
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Un peu de lait
- 2 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de persil haché
- Sel, poivre, muscade

## Préparation

Mélanger le veau haché ou le bœuf haché avec la mie de pain trempée dans le lait et égouttée, 2 oeufs battus, les gousses d'ail écrasées, le zeste du citron râpé, 1 pincée de muscade, le persil, le parmesan râpé et l'oignon émincé revenu dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Former des boulettes de la taille d'une petite noix et faites-les dorer 15 minutes à la poêle avec le reste d'huile d'olive en les retournant régulièrement. Vous pouvez aussi les faire cuire au four, 20 minutes environ th. 6 à 180 °C.

Astuce : vous pouvez préparer les boulettes à l'avance et les congeler.

---