

## Boulettes sauce tomate

C'est la rentrée ! Et si on cuisinait pour les enfants ?

Les vacances sont terminées et c'est maintenant l'heure de la rentrée pour tout le monde et forcément l'heure de retrouver le chemin de l'école pour nos enfants ! L'heure de la rentrée, c'est aussi l'heure d'apporter du réconfort après les premières longues journées... et le réconfort ça passe aussi par les assiettes !

Ça passe souvent par des assiettes simples et généreuses, des assiettes qui vont rester dans les souvenirs comme ces boulettes à la sauce tomate. Qui, peut-être, deviendront un classique de vos enfants quand à leur tour ils accueilleront leurs propres écoliers !

Une recette toute simple qui va remplir votre cuisine des odeurs des oignons et de l'ail, des tomates et des tomates séchées... une simple recette donc mais qui fera courir vos petites têtes blondes à table !

[Imprimer](#)

Boulettes sauce tomate

Auteur: Dorian

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 45 minutes

Temps total: 55 minutes

Pour 4 personnes

## Ingredients

- - 400g de [steak haché de bœuf Salers façon bouchère 15% M.G.](#)
- - 500g [Tomates en quartiers pelées](#)
- - 90g de tomates mi- séchées
- - 200g d'[oignons émincés](#)
- - 60g de mélange persil / ail
- - 20cl de bouillon de légumes
- - 4càs de chapelure
- - 2càs d'huile d'olive
- - Sel et poivre

## Instructions

1. Commencez en préparant les boulettes. Mettez dans un mixer 30g de tomates mi-séchées, 50g d'oignons émincés et 20g de mélange persil/ail et mixez le tout finement.
2. Émiettez la viande dans un saladier, ajoutez le contenu du mixer et la chapelure, salez, poivrez et mélangez bien le tout. Formez alors 8 belles boulettes.
3. Versez 1càs d'huile d'olive dans une grande casserole et faites-la chauffer à feu moyen. Ajoutez les oignons et le mélange persil/ail restant et faites revenir en mélangeant régulièrement pendant une dizaine de minutes, le temps que les oignons commencent à colorer.
4. Ajoutez alors les tomates en quartiers, les tomates mi- séchées restantes et le bouillon de légumes. Poursuivez la cuisson pendant une vingtaine de minutes en remuant de temps en temps cette sauce.
5. Pendant ce temps versez l'huile d'olive restante dans une poêle et faites-y revenir les boulettes à feu assez vif juste le temps de les dorer sur toutes les faces.
6. Donnez alors un coup rapide de mixer plongeant dans votre sauce, déposez-y les boulettes et poursuivez la cuisson une douzaine de minutes en prenant soin de tourner régulièrement les boulettes.
7. Vous n'avez alors plus qu'à servir avec un riz à la créole ou quelques pâtes !

## **Y a pas que les frites dans la vie**

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>

---

Astuce : N'hésitez pas à utiliser des herbes, et notamment le basilic, que vous pouvez trouver chez Toupargel, pour parfumer votre sauce tomate.

---