



## FICHE RECETTE

# Boulettes de viande sauce aux tomates et poivrons

Une recette généreuse, familiale et colorée, qui met à l'honneur une viande hachée de qualité, des tomates mûres, des poivrons rôtis et des herbes fraîches. Simple à partager, gourmande et chaleureuse, elle se prête parfaitement à une cuisine de saison valorisant les producteurs locaux et les circuits courts du Hainaut.

## Ingrédients | Pour 4 personnes

- 600 g de haché porc-bœuf, idéalement issu d'un éleveur ou d'une boucherie artisanale du Hainaut
- 1 œuf fermier
- 60 g de chapelure ou de pain rassis émietté
- 5 cl de lait
- 1 échalote finement hachée
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. de persil plat ciselé
- 1 c. à c. de moutarde douce ou à l'ancienne
- Sel, poivre
- 2 c. à s. d'huile de colza ou de beurre local
- 700 g de tomates bien mûres, ou 500 g de coulis de tomates local hors saison
- 2 poivrons rouges
- 1 oignon jaune
- 1 c. à s. de concentré de tomates
- 10 cl de bouillon de légumes ou de volaille
- Thym, 1 feuille de laurier, paprika doux
- 1 petite c. à c. de miel local ou de cassonade, facultatif

## Préparation

- 1 Faire griller les poivrons au four à 220 °C pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que la peau noircisse légèrement. Les couvrir 10 minutes, puis retirer la peau, les graines et les parties blanches. Couper la chair en lanières.
- 2 Dans un saladier, mélanger le haché, l'œuf, la chapelure trempée dans le lait, l'échalote, une gousse d'ail hachée, le persil, la moutarde, le sel et le poivre.
- 3 Former 12 boulettes régulières avec les mains légèrement humides, sans trop tasser la viande afin de conserver une texture tendre.
- 4 Faire chauffer l'huile ou le beurre dans une grande sauteuse. Dorer les boulettes sur toutes les faces pendant 6 à 8 minutes, puis les réserver.
- 5 Dans la même sauteuse, faire revenir l'oignon émincé pendant 5 minutes. Ajouter la seconde gousse d'ail hachée, le concentré de tomates, le paprika, le thym et le laurier.
- 6 Ajouter les tomates concassées ou le coulis, les lanières de poivrons, puis verser le bouillon. Saler, poivrer et laisser mijoter 10 minutes.
- 7 Mixer légèrement la sauce si l'on souhaite une texture plus lisse, ou la garder rustique avec des morceaux visibles de tomates et de poivrons.
- 8 Remettre les boulettes dans la sauce. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et tendres.
- 9 Goûter et rectifier l'assaisonnement. Ajouter une pointe de miel local ou de cassonade si les tomates sont trop acidulées.
- 10 Servir bien chaud, avec un peu de persil frais, un tour de moulin à poivre et quelques lanières de poivron bien visibles en surface.

## Informations de préparation

👤 Personnes	4
🕒 Préparation	30 min
🔥 Cuisson	40 à 45 min
★ Difficulté	Facile
💰 Coût	Moyen
☀️ Saison idéale	Fin d'été et début d'automne

## Produits à privilégier

- Viande hachée issue d'un éleveur, d'une ferme ou d'une boucherie artisanale du Hainaut.
- Tomates et poivrons de saison, idéalement cultivés par un maraîcher local.
- Œufs fermiers, lait local et pain rassis d'un boulanger du village pour une chapelure simple et savoureuse.
- Huile de colza, beurre, miel et herbes fraîches issus de circuits courts lorsque c'est possible.

## Conseils & alternatives

### Alternatives et astuces

- Remplacer le haché porc-bœuf par du veau, de la volaille fermière ou un mélange plus doux selon les producteurs disponibles.
- Pour une version végétarienne, préparer des boulettes de lentilles, champignons et chapelure, puis les ajouter à la sauce en fin de cuisson.
- Hors saison, utiliser un coulis de tomates local et des poivrons rôtis conservés, en veillant à garder quelques morceaux visibles au dressage.
- Pour plus de caractère, ajouter une pincée de paprika fumé ou une pointe de piment doux, sans masquer le goût des légumes.

### Accompagnements et dressage

- Accompagnements : frites fraîches, purée de pommes de terre, pommes vapeur, pâtes courtes ou polenta crémeuse.
- Accords vins : rouge belge souple et fruité, rosé sec ou vin rouge léger de Wallonie servi légèrement rafraîchi.
- Accord bière : une bière ambrée belge peu sucrée ou une blonde artisanale accompagne bien la tomate et les poivrons.
- Dressage : servir dans une assiette creuse ou un plat blanc chaud, avec les boulettes apparentes, la sauce nappante et quelques poivrons visibles.

### Origine et référence

Cette recette est une création originale inspirée de la tradition belge des boulettes de viande, notamment des vitoulets de Charleroi et des préparations familiales wallonnes. La sauce aux tomates et poivrons propose une variante estivale et maraîchère, adaptée aux produits locaux et aux circuits courts.

### Conseils de service et conservation

- Ne pas trop serrer les boulettes lors de la cuisson : elles dorent mieux et gardent une belle forme régulière.
- Ajouter le persil au dernier moment pour conserver sa fraîcheur et sa couleur.
- La préparation peut être réalisée la veille et réchauffée doucement à couvert.
- Conserver 2 jours au réfrigérateur dans un récipient fermé, puis réchauffer à feu doux avec un trait de bouillon si nécessaire.