

Visuel d’illustration créé par IA, non contractuel

FICHE RECETTE · PLAT PRINCIPAL

Boulettes sauce tomate traditionnelles

Des boulettes dorées et moelleuses au bœuf et au porc, nappées d’une sauce tomate parfumée à l’oignon, au thym et au laurier. Un classique familial généreux, relevé d’une touche de persil et servi bien chaud.

Ingrédients pour 4 personnes

Pour les boulettes

- 300 gr de bœuf haché cru
- 300 gr de porc haché cru
- 50 gr de chapelure fine
- 75 ml de lait entier
- 1 œuf moyen
- 10 gr de persil plat (8 gr farce, 2 gr service)
- 2 pincées de muscade moulue
- 15 gr de beurre
- 1 c. à soupe d’huile d’olive (15 ml)
- 4 gr de sel, poivre du moulin

Pour la sauce tomate

- 800 gr de passata nature
- 1 oignon (environ 150 gr)
- 2 gousses d’ail
- 30 gr de concentré de tomates
- 150 ml d’eau, plus si nécessaire
- 1 c. à soupe d’huile d’olive (15 ml)
- 1 petite branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à café rase de sucre (4 gr), facultative
- Sel et poivre du moulin

Hachés non assaisonnés ; réduisez le sel s’ils le sont déjà.

Informations pratiques

Portions : 4 · 12 boulettes
Préparation active : env. 30 min
Cuisson : env. 50 à 60 min
Imbibage : 5 min, en parallèle
Total : env. 1 h 15*
Facile · Coût : modéré
Saison : toute l’année (passata)
Matériel : cocotte 26–28 cm avec couvercle, poêle 28 cm, saladier, thermomètre

Déroulé / préparation

1. **Préparez.** Émincez finement l’oignon et l’ail. Lavez et ciselez le persil. Mélangez chapelure et lait ; laissez imbiber 5 min en commençant la sauce. Gardez le haché au frais jusque-là.
2. **Faites revenir.** Dans la cocotte, chauffez 1 c. à soupe d’huile à feu moyen-doux. Faites fondre l’oignon 5 à 7 min sans brunir. Ajoutez l’ail 30 s, puis le concentré de tomates ; remuez 1 min.
3. **Lancez la sauce.** Ajoutez passata, 150 ml d’eau, thym, laurier, sel et poivre. Faites frémir au moins 15 min à feu doux, à couvert partiel, pendant les étapes 4 et 5 ; remuez de temps en temps.
4. **Façonnez.** Mélangez brièvement les viandes, la chapelure avec tout le lait, l’œuf, 8 gr de persil, la muscade, 4 gr de sel et du poivre. Avec les mains humides, formez 12 boulettes d’environ 65 gr (4,5 à 5 cm).
5. **Dorez.** Chauffez beurre et huile restante dans la poêle, à feu moyen-vif. Dorez les boulettes 8 à 10 min au total, en les retournant sur plusieurs faces. Faites deux fournées si nécessaire.
6. **Mijotez.** Transférez dans la sauce sans l’excès de graisse. Nappez, couvrez partiellement et faites frémir 25 à 30 min. Retournez à mi-cuisson ; ajoutez un peu d’eau au besoin. Vérifiez au cœur d’une grosse boulette au moins 75 °C pendant 30 s ; prolongez si nécessaire.
7. **Ajustez.** Retirez thym et laurier, rectifiez sel et poivre. Ajoutez un peu du sucre facultatif seulement si la sauce est trop acide. Si elle est trop fluide, retirez les boulettes et réduisez 3 à 5 min à découvert.
8. **Servez.** Comptez 3 boulettes par personne, avec la sauce et les 2 gr de persil restants. Servez bien chaud. Pour le dressage illustré, coupez une des trois boulettes en deux.

* Durée estimée, préparations et cuissons partiellement simultanées. Accompagnements non compris.

Boulettes sauce tomate traditionnelles

4 personnes · 12 boulettes · Conseils pour la préparation et le service

Accompagnements

Une purée accueille la sauce ; des frites apportent du croustillant. Autre option : pommes de terre vapeur et haricots verts de saison. Accompagnements non compris dans les quantités et les temps.

Vins et boissons

Rouge sec, fruité, peu tannique, de profil gamay ; ou bière ambrée belge plutôt sèche, peu amère. Sans alcool : eau pétillante nature. Accords proposés à titre de suggestions.

Variantes

Porc et veau : remplacez les 300 gr de bœuf par 300 gr de veau ; mêmes quantités restantes, temps et contrôle à cœur.
Sans lait : remplacez le lait par 75 ml d'eau et le beurre par 1 c. à soupe d'huile supplémentaire ; vérifiez la chapelure. Résultat moins riche, cuisson inchangée.

Astuces

Évitez un haché trop maigre et un mélange longuement pétri : les boulettes seraient plus sèches et compactes. Pour contrôler l'assaisonnement, cuisez complètement une noisette de farce. Ne goûtez pas le haché cru.

Dressage

Dans une assiette creuse blanche, placez 3 boulettes avec leur sauce. Coupez-en une en deux pour montrer la farce cuite et moelleuse. Terminez avec le persil prévu ; servez bien chaud, accompagnement à côté.

Conservation

Refroidissez rapidement en petits contenants et réfrigérez sous 2 h. Gardez les boulettes couvertes dans leur sauce à 0–4 °C, 48 h maximum. Réchauffez uniquement la portion nécessaire, une seule fois, jusqu'à 75 °C à cœur pendant 30 s ; ajoutez un peu d'eau au besoin.

Produits à privilégier

Viandes d'origine identifiée, lait, beurre, œufs et persil de proximité, selon l'offre. Choisissez une passata nature. Vérifiez l'origine : un achat en Hainaut ne suffit pas à garantir une production hainuyère.