



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Polpettes, sauce tomate & spaghetti

 Pour 2 personnes Très facile 32 min**4.45€ La portion** (prix indicatif)

Ah les polpettes, ces fameuses boulettes italiennes, on en salive d'avance. On vous les propose avec des spaghettis et une sauce tomate cuisinée au basilic.

Dans la recette, il vous faut idéalement 1 càs de lait (non inclus dans le kit) que vous pouvez tout à fait remplacer par de l'eau.

Les ingrédients

- **160 g** de Pâte Spaghetti
- **225 g** de Viande de boeuf hachée
- **30 g** de Chapelure fine
- **15 g** de Parmesan rapé
- **2 gousse** de Ail
- **1 pièce** de Oeuf
- **3 brin** de Persil plat frais
- **300 g** de Sauce tomate au basilic

Étapes de préparation

**Préparation : 12 min****Cuisson : 20 min****Attente : 0 min**

Préparez les boulettes.

- 1 Dans un saladier, mélangez 225 g de bœuf haché, 30 g de chapelure, 15 g de parmesan, et 1 gousse d'ail hachée (utilisez une râpe pour plus de simplicité).
- 2 Battez un œuf dans un bol et commencez par en ajouter la moitié seulement.
- 3 Poivrez généreusement et salez (nous avons ajouté ½ càc de sel).

- 4 Ajoutez 1 càs de lait (ou de l'eau) et les feuilles de 3 brins de persil. Ciselez-le directement au-dessus du saladier avec des ciseaux, c'est plus simple.
Mélangez pour obtenir une farce humide et amalgamée. Si elle est friable et s'émiette, ajoutez le reste de l'œuf.
- 5 Dans une poêle, faites chauffer de l'huile d'olive avec une gousse d'ail coupée en 2. Faites-la dorer pour infuser l'huile.
- 6 Pendant ce temps, divisez la farce en 12 boulettes (faites comme si vous aviez un cadran d'horloge devant vous). Ajoutez les boulettes au fur et à mesure dans la poêle.
Faites dorer chaque face pendant 1 ou 2 minutes.
- 7 Quand les boulettes sont dorées, versez 300 g de sauce tomate dessus et faites mijoter à feu très doux 10 minutes.
- 8 Pendant ce temps, faites cuire 160 g de spaghetti selon les instructions sur le paquet.
- 9 Quand la sauce nappe les polpettes, servez aussitôt avec les spaghetti.
Saupoudrez vos assiettes avec du parmesan râpé et du persil si il vous en reste.