



SPAGHETTIS AUX BOULETTES ET COURGETTES, SAUCE TOMATE MAISON

Cette recette vous guidera pour préparer un plat de pâtes complet et savoureux, avec une sauce tomate fraîche, des boulettes de viande parfumées et des courgettes croquantes.



PREP TIME

30 MIN



COOK TIME

3H30



SERVINGS

SPERSONNES

Ingédients

Pour la sauce tomate :

- 1,5 kg de tomates mûres (type Roma de préférence)
- 1 gros oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 1 cube de bouillon de viande
- 1 bouquet de basilic frais
- Sel, poivre

Pour les boulettes :

- 600 g de viande hachée (bœuf ou mélange veau-bœuf)
- 1 œuf
- 60 g de chapelure
- 1 cuillère à soupe d'herbes séchées (origan, herbes de Provence)
- Sel, poivre

Pour l'accompagnement et la finition :

- 500 g de spaghetti
- 2 courgettes
- Huile d'olive

Instructions

Confectionner la sauce tomate

1. Préparer les tomates : Laver les tomates et pratiquer une légère incision en forme de croix à leur base. Les plonger dans une casserole d'eau bouillante pendant 1 minute, puis les retirer. Les mettre dans de l'eau froide. La peau s'enlèvera ainsi très facilement.
2. Cuire la base : Peler et couper les tomates en morceaux. Émincer finement l'oignon. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive et y faire suer l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
3. Mijoter : Ajouter les morceaux de tomates dans la cocotte. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant environ 3h.
4. Assaisonner et mixer : Ajouter une dizaine de feuilles de basilic frais, le sucre, le sel et le poivre. Mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant pour obtenir un coulis.
5. Filtrer (optionnel) : Pour une sauce parfaitement lisse et veloutée, passer le coulis à travers une passoire fine ou un chinois afin d'en retirer les pépins restants. Réserver la sauce.

Façonner et cuire les boulettes:

1. Mélanger les ingrédients : Dans un grand bol, mettre la viande hachée, l'œuf, la chapelure, les herbes séchées, le sel et le poivre. Pétrir avec les mains jusqu'à obtenir un mélange homogène. Former des boulettes. Les cuire dans de l'eau bouillante avec le cube de bouillon;
2. Cuire les boulettes : Faire chauffer un filet d'huile dans une grande poêle et y faire dorer les boulettes sur toutes leurs faces.
3. Combiner : Ajouter les boulettes directement dans la cocotte contenant la sauce tomate. Laisser mijoter l'ensemble à feu très doux.

Préparer les pâtes et les courgettes

1. Cuire les pâtes : Porter un grand volume d'eau salée à ébullition. Y plonger les spaghetti et les cuire selon le temps indiqué sur le paquet pour une cuisson al dente.
2. Saisir les courgettes : Pendant que les pâtes cuisent, laver les courgettes et les couper en bâtonnets. Utiliser la poêle ayant servi à cuire les boulettes pour y faire sauter les courgettes à feu vif avec un filet d'huile d'olive. Les cuire quelques minutes pour qu'elles restent légèrement croquantes. Saler et poivrer.

Dresser le plat

1. Égoutter les pâtes et les répartir dans cinq assiettes creuses.
2. Garnir généreusement avec la sauce tomate et les boulettes de viande.
3. Ajouter une belle portion de courgettes sautées sur le dessus.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE
Kcal **858,6** KCAL
37,2 G DE PROTÉINES

Smilla Monizze
Dietiticienne