

# POLPETTI

Pour 4 personnes / 30 min de préparation / 1 h de cuisson

## Ingrédients

1 tranche de pain de mie sans croûte  
5 cl de lait  
2 tranches épaisses de pancetta  
1 bouquet de persil  
400 g d'épaule de veau hachée  
400 g d'épaule de porc hachée  
100 g de parmesan râpé  
1 œuf  
1 oignon  
2 cuil. à soupe de concentré de tomates  
10 cl d'huile d'olive  
Sel, poivre du moulin

1. Mettez la tranche de pain à tremper dans un bol avec le lait. Coupez les tranches de pancetta en petits cubes. Lavez et hachez le persil. Mélangez les deux viandes dans un grand récipient avec le parmesan, les cubes de pancetta, le pain de mie gonflé dans le lait, le persil haché, l'œuf, du sel et du poivre. Malaxez bien le tout pendant 5 min puis formez des boules de la taille d'une grosse noix. Aplatissez-les légèrement pour en faire des galettes.
2. Épluchez et émincez l'oignon. Faites-le fondre 5 min dans une cocotte avec la moitié de l'huile d'olive. Ajoutez le concentré de tomates, du sel et du poivre. Laissez cuire 2 min puis ajoutez 60 cl d'eau. Portez à ébullition et laissez mijoter à feu très doux.
3. Dans une grande poêle, faites dorer les galettes de viande dans le reste de l'huile d'olive 2 min de chaque côté. Une fois dorées, mettez-les dans la sauce, dans la cocotte. Couvrez la cocotte, laissez mijoter 45 à 50 min à feu doux. Servez bien chaud accompagné de pâtes fraîches.

feuille de figier 2/3 veau haché  
1/3 chair à saucisse

## Petites boulettes sur feuille de citronnier

Pour 4 personnes:

150 g de viande hachée de veau  
2 œufs  
3 cuillères de parmesan râpé  
Chapelure P.M.  
Sel et poivre P.M.

Mettez la viande hachée dans une terrine. Ajoutez les œufs, le fromage, la chapelure, salez et poivrez puis mélangez avec soin. Prenez un peu de ce mélange, travaillez-le avec les mains et formez des boules. Placez 2 boulettes sur chaque feuille de citronnier puis disposez-les sur un plat à four. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes. Servez tiède.

## POLPETTE ALLA CASALINGA

### Croquettes de viande

Dans toute l'Italie on trouve ces petites boulettes de viande légères, bien dorées et bien assaisonnées ; elles requièrent peu de viande et permettent de nourrir une grande famille. En Sicile on les sert souvent avec de la sauce tomate.

Sauce tomate (voir page 28)

50 g de mie de pain

Lait pour faire tremper la mie de pain  
350 g de bœuf à braiser ou à pot-au-feu,

pas trop gras

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe de persil

2 fines lanières de la peau d'un citron

150 g de chair à saucisse

2 œufs

30 g de parmesan râpé

Sel

Poivre

Farine

Huile à friture

POUR 4 A 5 PERSONNES

Préparez la sauce tomate. Émiettez la mie de pain dans un bol et faites-la tremper dans du lait environ 10 minutes ; elle doit être ramollie. Pressez-la.

Retirez la peau et dégraissez le morceau de bœuf, puis coupez-le en morceaux. Passez au mixer le bœuf, le pain, l'ail, le persil et le zeste de citron. Ajoutez la chair à saucisse au mélange obtenu, puis incorporez les œufs, le fromage, le sel et le poivre. Vous devez obtenir une pâte homogène.

Saupoudrez vos mains de farine, puis formez des boulettes de 4 cm de diamètre. Disposez-les sur un plateau, recouvrez d'une feuille de polyéthylène et mettez le tout 1 heure au réfrigérateur.

Faites chauffer dans une poêle environ 4 cuillères à soupe d'huile. Faites frire les boulettes par cinq ou six, environ 3 minutes de chaque côté ; elles doivent être dorées et leur chair ne doit plus être rose à l'intérieur. Enlevez-les et faites-les égoutter sur du papier absorbant. Si le niveau d'huile baisse, rajoutez-en un peu.

Pendant que les boulettes cuisent, faire réchauffer la sauce tomate en la diluant avec un peu d'eau, afin qu'elle ne soit pas trop épaisse. Vous pouvez laisser mijoter dedans les boulettes avant de les servir, ou bien servir les boulettes et la sauce séparément.

Volontairement, trois recettes pour montrer comment on peut faire une synthèse