

POLPETTES DE VEAU, SAUCE TOMATE ET LINGUINE

Ingrédients : pour 4 portions

Boulettes

- 1 ¼ lb (600 g) de veau haché
- 1 oignon ciselé
- 4 gousses d'ail hachées
- 2 œufs
- 2 c. à soupe (30 ml) de moutarde de Dijon
- 5 branches de basilic effeuillées et hachées
- 2 tasses (122 g) de parmesan fraîchement râpé
- Au goût, sel et poivre du moulin

Sauce tomate

- Un filet d'huile d'olive
- 2 oignons ciselés
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 conserves de 28 oz (796 ml) de tomates
- Au goût, basilic
- Au goût, sel et poivre du moulin
- *Ajout d'environ 1 c. à thé(cc) de sirop d'érable (pour contrer l'acidité)*
- Linguini

Préparation :

Sauce tomate

1. Dans une sauteuse ou une casserole large, faire tomber les oignons sans coloration dans l'huile d'olive à feu doux.
2. Lorsqu'ils sont translucides, ajouter l'ail et les tomates.
3. Attendre l'ébullition et saler légèrement.
4. Réduire le feu. La sauce doit mijoter doucement.
5. À l'aide d'un fouet ou d'une cuillère de bois, défaire les tomates.
6. Cuire une dizaine de minutes en brassant régulièrement. (*J'ai fait cuire un peu plus longtemps, environ 20 minutes*)
7. Arrêter la cuisson lorsque la sauce est onctueuse.
8. Rectifier l'assaisonnement.
9. Réduire la sauce en purée à l'aide d'un pied mélangeur ou d'un pilon, puis la laisser refroidir.

Boulettes

10. Pendant que la sauce refroidit, préparer les boulettes.
11. Mélanger tous les ingrédients et former 6 grosses boulettes. (*j'ai fait des boulettes d'environ 2 c. à soupe/pas compté le nombre de boulettes obtenues.*)
12. Déposer les boulettes sur la sauce refroidie et cuire à feu très doux afin d'éviter que les boulettes n'éclatent.
13. Tourner les boulettes très délicatement pendant environ 25 minutes.
14. Poursuivre la cuisson environ 20 minutes.
15. Si la sauce s'avère trop liquide, retirer les boulettes et la faire réduire à feu moyen-vif.
16. Faire cuire des linguini ou autre pâte de votre choix.
17. Servir avec les polpettes et la sauce.
18. Ajouter du basilic frais au goût ~~et arroser d'un filet d'huile d'olive.~~

Source : Louis-François Marcotte, vue chez « Les cinq sens »

<https://bridget25.blogspot.com/2011/08/polpettes-de-veau-sauce-tomate-et.html>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le jeudi 16 avril 2026

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2026/04/polpettes-de-veau-sauce-tomate-et.html>