

Spaghettis aux boulettes de veau

Boulettes de veau:

- 10 oz (300 g) de veau haché
- 1 oeuf
- 1/2 t (125 ml) de chapelure (environ)
- 2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive

Sauce tomate:

- 2 c. à table huile d'olive
- 1 oignon haché grossièrement
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 1 poivron vert coupé en dés
- 3 carottes coupées en dés
- 2 boîtes (28 oz/796 ml chacune) de tomates italiennes
- 1 brin de persil frais, haché (moi, séché)
- 3 feuilles de basilic frais, hachées (moi, séché)
- 1 lb (500 g) spaghettis
- Parmesan frais râpé
- Sel et poivre noir du moulin
- 1 c. à thé d'[aromate de persil Marvini](#) (mon ajout, facultatif)

Préparation des boulettes:

Dans un bol, mélanger le veau, l'œuf et la chapelure. Façonner la préparation en boulettes de 3/4 po à 1 po (2 cm à 2,5 cm) de diamètre jusqu'à ce qu'elles soient fermes (au besoin, ajouter de la chapelure). Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les boulettes de 4 à 5 minutes en les retournant souvent. Réserver.

Préparation de la sauce:

Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, les poivrons et les carottes et cuire, en brassant, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter les tomates en les écrasant à l'aide d'une fourchette et laisser mijoter pendant 10 minutes. Saler et poivrer. Réduire à feu doux, ajouter les boulettes de veau réservées et laisser mijoter de 30 à 45 minutes. Environ 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le persil et le basilic et mélanger.

Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et répartir dans quatre assiettes. Napper de la sauce aux boulettes de veau et parsemer de parmesan.

(Source: Kat - Douceurs au palais, tirée du livre: [Coup de Pouce - Les meilleures recettes de nos Mères](#))