



PLAT PRINCIPAL

PURÉE DE POMMES DE TERRE ET BOULETTES DE VIANDE: LE PARADIS POUR LES DINOSAURES



★ ★ ★ ★ ★ (5)

50 MINUTES
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

pour la purée de pommes de terre

- 1,2 kg** de pommes de terre à chair farineuse
- 1 cc** de sel
- 2,5 dl** de lait
- 40 g** de beurre
- ½ cc** de sel
- une pincée** de noix de muscade
- un peu** de poivre

pour le brocoli

- 400 g** de brocoli
- 1 cc** de sel

pour les boulettes de viande

- 1 cs** d'huile
- 1** oignon
- 1** gousse d'ail
- 400 g** de viande de bœuf hachée
- 2 cs** de chapelure
- 1 cc** de sel
- ½ cc** de paprika
- ½ cc** de poivre
- ½ bouquet** d'herbes aromatiques, p. ex. origan, thym ou romarin

pour la sauce

PRÉPARATION

- 1** Préparation de la purée de pommes de terre:
Placer le panier vapeur dans une casserole. Remplir la casserole d'eau jusqu'au niveau du panier vapeur.
- 2** Eplucher les pommes de terre, les couper en morceaux réguliers et les disposer dans le panier vapeur. Ajouter 1 cc de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu vif, puis baisser à feu moyen. Cuire à la vapeur pendant 25 à 30 minutes. Retirer le panier vapeur.
- 3** Verser le lait et le beurre dans la même casserole. Réchauffer à feu moyen. Retirer du feu. Passer les pommes de terre au presse-purée. Remuer à la louche jusqu'à ce que la purée de pommes de terre ait la bonne consistance. Si nécessaire, ajouter plus de lait. Assaisonner avec ½ cc de sel, de la noix de muscade et du poivre.
- 4** Préparation du brocoli:
Couper le brocoli en bouquets réguliers. Porter de l'eau salée à ébullition. Blanchir le brocoli pendant 2 à 3 minutes. Egoutter et réserver au chaud jusqu'au moment de servir.
- 5** Préparation des boulettes de viande:
Hacher finement l'oignon et l'ail. Verser l'huile dans une poêle et chauffer. Y faire revenir l'oignon, l'ail et les herbes brièvement, puis laisser refroidir légèrement. Dans un saladier, mélanger le tout avec la viande hachée, la chapelure, le sel, le paprika et le poivre. Former environ 20 à 24 boulettes avec cette préparation.
- 6** Verser à nouveau un peu d'huile dans la poêle. Faire dorer les boulettes de viande sur toutes les faces. Les retirer de la poêle.
- 7** Verser de l'eau dans le jus de cuisson. Ajouter le bouillon. Mélanger la crème et la farine dans un gobelet doseur à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir un mélange lisse (sans grumeaux), puis verser en remuant constamment dans la poêle. Porter brièvement à ébullition, puis baisser à feu doux. Ajouter les boulettes de viande à la sauce et les réchauffer.
- 8** Dresser la purée de pommes de terre avec les boulettes de viande, la sauce et les bouquets de brocoli.

2 dl d'eau

1 cc de bouillon

2 dl de crème entière

4 cc de farine