

Boulettes de veau aux petits pois et aux citrons

Plat

Préparation : 30mn Cuisson : 20mn Facile Bon marché

Pour 4 personnes

- 500g de steak haché de veau (frais ou décongelé)
- 1,500kg de petits pois frais (ou 500g de pois surgelés)
- 2 citrons 1 œuf 2 gousses d'ail
- 1 gros oignon 1 bouquet de coriandre ou de persil
- 2 tranches de pain de mie sans croûte 5 cl (ou 1/20l) de lait
- 1 tablette de bouillon de poule
- 2 cuil à soupe de farine
- Sel Poivre

Technique

1-Faire tremper le pain de mie dans le lait. Ecosser les petits pois. Peler et écraser l'ail. Rincer et sécher la coriandre (ou le persil) et ciseler.

2-Dans un saladier, réunir la viande hachée, la mie de pain essorée dans les mains, l'œuf, l'ail et la coriandre. Saler, poivrer et travailler longuement le mélange pour obtenir une farce homogène . Former à la main des boulettes de la grosseur d'une clémentine.

3- Verser la farine dans une assiette , y rouler les boulettes ; les tapoter pour retirer l'excès de farine

4- Presser 1 citron et couper l'autre en quartiers. Peler et émincer l'oignon. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile, y mettre l'oignon à fondre doucement. Verser 50cl (ou 1/2l) d'eau chaude et diluer la tablette de bouillon

5- Ajouter délicatement les boulettes dans la cocotte, ainsi que les petits pois, le jus et les quartiers de citron. Couvrir la cocotte et laisser frémir 15mn. Servir bien chaud

Panna cotta à la noix de coco

Facile et bon marché - Prép. 20 min. - Cuisson 10 min. - Réfrigération : 6h

Pour 4 personnes :

100g de noix de coco en poudre
60 cl de crème entière liquide
60 g de sucre en poudre
3 feuilles de gélatine
4 petites grappes de groseilles pour décorer ou autres fruits (des fraises par exemple)

Préparation :

1. Mettez les feuilles de gélatine à tremper dans un bol d'eau froide. Versez la crème et le sucre dans une casserole et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez frémir 10 min.
2. Versez la poudre de coco dans la crème (réservez-en 1 cuillerée à soupe pour le décor) et retirez du feu . Ajoutez les feuilles de gélatine essorées entre vos mains, remuez pour les faire fondre, puis couvrez et laissez infuser 15 min.
3. Une fois refroidie, filtrez la préparation. Répartissez dans des verrines et mettez au réfrigérateur pour au moins 6 heures. Servez froid, décoré de la poudre de noix de coco et de fruits.