

Boulettes de bœuf à la provençale : Le secret d'un moelleux incomparable

Ingrédients nécessaires

- 500g de bœuf haché (mélange 80% viande / 20% matière grasse pour le moelleux)
- 50g de chapelure ou pain de mie trempé dans du lait (panade)
- 1 œuf frais (liant)
- Base sauce : tomates concassées, oignons émincés, ail haché, huile d'olive extra vierge
- Herbes de Provence (thym, romarin, origan, basilic, sarriette)
- Une pincée de sucre (pour réduire l'acidité des tomates)
- Sel et poivre du moulin

Préparation de la viande

- Mélangez la viande, la panade et l'œuf dans un saladier jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Laissez reposer le mélange au réfrigérateur pendant 30 minutes : cette étape facilite le façonnage des boulettes.
- Formez des boulettes de taille égale avec vos mains légèrement humides.

Réalisation de la sauce et cuisson

- Faites revenir les oignons et l'ail dans l'huile d'olive, puis ajoutez les tomates concassées et la pincée de sucre.
- Faites dorer les boulettes à feu moyen-vif pendant 5 minutes pour créer une réaction de Maillard savoureuse.
- Immergez les boulettes dans la sauce tomate et laissez mijoter à feu doux, à couvert, pendant 20 à 30 minutes.
- Ajoutez les herbes de Provence en fin de cuisson pour conserver tous leurs arômes.
- Vérifiez que la température à cœur des boulettes atteint 70°C pour garantir une sécurité sanitaire optimale.