

# MA P'TITE RECETTE NDBA

## BOULETTES DE VIANDES MAISON

Abandonnons l'achat des boulettes toutes faites dont on ne sait pas toujours ce qu'il y a dedans. C'est si simple à faire et bien meilleur !

CUISSON : 5 min - PREPARATION : 20 min

### INGREDIENTS :

650 g viande hachée

1 oignon jaune

1 oeuf

1càc paprika ou curry ou autre épices selon les goûts

1CS persil, ciboulette ou coriandre

Sel, poivre

MATERIEL : planche à découper,  
couteaux, petites cuillères,  
saladier, poêle non adhésive

Laver et désinfecter les herbes, les ciseler.

Peler l'oignon, le ciseler finement avec un couteau (prenez votre temps, ne vous coupez pas).

Dans un saladier mettre la viande hachée, l'oignon ciselé, l'œuf entier, les herbes, les épices et le poivre. Le sel sera mis qu'à la fin de la cuisson.

Malaxer quelques minutes avec les mains pour bien mélanger.

Prendre une petite cuillère et prélever de la viande, mettre dans la paume de la main et faite la tourner entre vos deux mains pour former une boulette.

Continuer ce geste jusqu'à épuisement de la viande.

Faire chauffer une poêle antiadhésive, y disposer les boulettes faire cuire 5 à 6 minutes. Saler .

A servir avec une petite sauce tomates.

En variante de présentation, on peut enfiler les boulettes sur des moitiés de pics à brochettes.

LUDIVINE CHATELLIER

### FAITES PARTICIPER VOTRE ENFANT !



☺ Demander lui de vous lire les ingrédients et le matériel pour tout avoir sous la main pendant la préparation.



### Un peu de vocabulaire :

Comment s'appelle un saladier en cuisine ?

(Un cul de poule)

Les couteaux ont un nom aussi comme éminceur, couteau d'office (c'est celui que vous utilisez le plus, petit couteau à lame droite de 8cm), le filet de sole, le désosseur...

Quand on émince un oignon au robot il sécrète un liquide qui lui donne de l'amertume à la cuisson.

C'est son moyen de défense !



Sur la viande de bœuf, on ne met le sel qu'à la fin de la cuisson sinon il durcit la viande.

Un peu de SVT : quels sont les sens que tu utilises quand tu cuisines ?

(les cinq : vue, ouïe, odorat  
toucher goût)

Un peu de Physiques : à quoi sert l'œuf dans cette recette ?

En cuisant avec la viande hachée l'œuf va coaguler et va servir de liant pour que la boulette se tienne bien.

BON APPETIT !