

# Boles de Picoulat, boulettes Catalane, sauce tomate, haricots coco, olives vertes, sifflet d'oignon vert - Version Atelier virtuel

## Recette pour 2

### Description

Recette catalane, plat riche en goût qui sera vous unir autour d'une même table.

### L'astuce du chef

Une recette que vous pouvez adapter avec d'autre sorte de viandes hachées, attention aux temps de cuisson qui peuvent changer.

La plus part des garnitures peuvent elles aussi changer, comme les haricots coco (ex: petits pois) ou les épinards

les oignons verts peuvent être changer par du persil haché, gardez des feuilles pour la finition.

### Ingrédients

#### Boulettes

- 1 Unité(s) Oeuf entier
- 1 Pincée(s) Cannelle
- 2 Pincée(s) Poivre de cayenne
- 3 Gousse(s) Ail haché
- 0.50 Unité(s) Oignon vert
- 2 Cuil. à soupe Chapelure japonaise (panko)
- 250 Gr Porc haché
- 100 Gr Boeuf haché
- 1 Cuil. à soupe Farine
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

#### Sauce

- 0.50 Unité(s) Oignon Jaune
- 1 Cuil. à soupe Pâte de tomate
- 0.25 Tasse(s) Bacon
- 0.50 Tasse(s) Vin blanc
- 0.50 Boîte(s) Boîte de tomates italiennes, concassées (796 ml)
- 0.50 Tasse(s) Olives vertes dénoyautées
- 0.50 Boîte(s) Haricots coco (540ml)
- 1 Tasse(s) Eau
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

#### Finitions

- 1 Poignée(s) Bébés épinards
- 0.50 Unité(s) Oignon vert
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

### Préparation

- Temps de préparation **60 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **375 F°**

## Prévoir avant le cours vidéo (public)

### **Ingrédients**

Pelez et hacher finement les gousses d'ail.

Égouttez les haricots coco, rassemblez dans un bol les deux viandes hachées et les garder au réfrigérateur.

Égouttez les olives vertes.

Sel, poivre, huile d'olive ou végétale.

1 bol ou autre (poubelle de table)

### **Matériels**

1 planche à découper, 1 grand couteau (chef), 1 petit couteau (office).

4 petites tasses ou bols pour toutes les découpes.

2 linges propres.

1 marmite, casserole ou cocotte (cuisson de la sauce tomate).

1 poêle (cuisson des boulette).

1 pince (genre BBQ), 1 spatule en plastique ou en bois.

1 petit boule à glace (facultatif) ou 2 cuillères à soupe.

1 four (au choix suivant la finition).

## Préparations avec le chef

Coupez l'oignon vert en sifflet (gardez une moitié pour la finition), émincez finement en biseau.

Ciselez finement l'oignon jaune, coupez le bacon en lardon (si vous avez un bloc) sinon émincez en julienne les tranches.

### Boulettes de viande

Dans un grand bol, fouettez l'œuf avec les épices.

Salez et poivrez généreusement. Ajoutez l'ail et l'oignon vert, la pinko et mélanger.

Incorporez les viandes hachées. Bien mélanger avec les mains (ou spatule) afin que le mélange soit homogène.

Façonnez des boulettes d'environ 2,5 cm (1 po) de diamètre. Les déposer sur une grande assiette et les réfrigérer de 10 à 15 minutes.

### Cuisson

Sortir les boulettes de viande du réfrigérateur. Les enrober légèrement de farine avec les mains.

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, faire revenir quelques minutes les boulettes dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient uniformément dorées.

### Sauce tomate

Dans une grande cocotte à feu moyen, suiez l'oignon ciselé dans l'huile d'olive quelques minutes.

Lorsqu'ils commencent légèrement à colorer, ajoutez la pâte de tomates. Laissez cuire 1 minute en remuant.

Ajoutez les lardons et cuire 1 minute. Déglacez avec le vin blanc, laissez réduire, ajoutez la tomate

concassée, les olives vertes et les haricots blancs.  
Versez l'eau et laissez mijoter à feu doux 15 minutes.

### Montage et finitions

#### **Finitions**

Déposez ensuite les boulettes de viande dans la sauce tomate. Laissez mijoter doucement à découvert dans la sauce environ 20 minutes. Il est possible à ce moment là, de finaliser la cuisson au four si vous le souhaitez au lieu de rester sur le poêle. Goûtez et rectifier l'assaisonnement au besoin.

Ajoutez les bébés épinards, mélangez, laissez cuire 2 minutes.

#### **Servir**

Dans une assiette légèrement creuse déposez une belle portion de boulette et sa garniture, vous pouvez finaliser avec des sifflets d'oignons verts et un tour de moulin à poivre.

**Bon appétit!**