

Boulettes de boeuf au citron et gingembre



Ingrédients pour 6 personnes

- Pour les boulettes : 600 g de viande de boeuf hachée, 1 oignon, 1 oeuf, le zeste d'un citron non traité, gingembre, 100 g de mie de pain, sel, poivre, 20 g de farine
- Pour la sauce : 2 jaunes d'oeuf, 10 cl de crème fraîche liquide, 1 cuillère à café de maïzena, le jus du citron

Préparation au Cook'in : Coupez l'oignon en 8 et mettez les morceaux dans le bol. Programmez 10 secondes vit 6. Ajoutez la mie de pain ramollie dans un peu d'eau, l'oeuf, le zeste du citron, du gingembre râpé, du sel, du poivre et la viande. Programmez 20 secondes, vit 4. Façonnez les boulettes et posez-les dans le cuit-vapeur. Rincez votre bol et mettez au minimum 0,5l d'eau. Clipsez le cuit-vapeur sur le bol. Programmez 15 à 20 mn selon la taille de vos boulettes, 110°, vit 2.

Réservez vos boulettes au chaud en les laissant dans le cuit-vapeur. Videz l'eau du bol. Dans le bol, mettez le fouet sur les lames; versez le jus du citron, la crème fraîche, les jaunes d'oeuf, la maïzena. Assaisonnez. Programmez 2 mn, 70°, vit 4.

Préparation à la casserole : Faites tremper la mie de pain dans de l'eau afin de la ramollir. Emincez l'oignon. Mélangez la viande hachée avec la mie de pain, l'oignon, l'oeuf entier, le zeste du citron, râpez un peu de gingembre (selon votre goût). Assaisonnez. Mélangez bien et formez des boulettes de la grosseur d'une belle noix. Roulez-les légèrement dans un peu de farine. Portez à ébullition de l'eau avec un peu d'huile dans une casserole. Plongez-y les boulettes et faites cuire une vingtaine de minutes.

Pour la sauce, mélangez les 2 jaunes d'oeuf avec la crème fraîche, ajoutez le jus du citron. Assaisonnez. Diluez la maïzena et chauffez à feu doux jusqu'à épaississement en mélangeant en permanence.

Au moment de servir, dorez les boulettes à la poêle avec un peu de matière grasse. Accompagnez-les de tagliatelles de courgette et de pâtes fraîches. Servez avec la sauce.

Le Flo des saveurs Octobre 2013