Veau

Polpettes de veau et crème de courgettes épicée

50 min	20 min	30 min	0	450
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des polpettes

1. Couper la viande en gros dés à l'aide d'un couteau de chef.
2. Laver, sécher et effeuiller le persil. Le hacher grossièrement à l'aide d'un couteau éminceur.
3. Éplucher les gousses d'ail et les réduire en purée à l'aide d'un presse ail.
4. A défaut, les écraser avec le plat d'un couteau et les émincer finement.
5. Placer la viande, l'ail, l'œuf, le persil dans le bol d'un robot et mixer jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
6. Assaisonner de sel et de piment de Cayenne puis mélanger.
7. Former ensuite vingt boulettes. Pour cela prendre une grosse noix de pâte et la rouler entre les deux paumes des mains pour obtenir une boule. Renouveler jusqu'à épuisement de l'appareil.

Étape 2

Préparation du bouillon de volaille

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les polpettes

600 g **Epaule(s) de veau**
1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
75 g **Mie de pain fraîche**
2 **Gousse(s) d'ail**
0.5 botte(s) **Persil plat**
0.5 c. à café **Piment d'Espelette**
0.5 c. à café **Sel**

Ingrédients pour le bouillon de volaille

2 **Bouillon cube de volaille déshydraté**
1 litre(s) **Eau**

Ingrédients pour la crème de courgettes épicée

500 g **Courgette**
50 g **Fromage frais à**

1. Placer les cubes de bouillon de volaille et l'eau dans une casserole puis porter à ébullition en mélangeant de temps en temps à l'aide d'une cuillère en bois.

Étape 3

Cuisson des courgettes

1. Laver les courgettes et les débarrasser de leurs extrémités à l'aide d'un couteau d'office. Les couper en gros dés.
2. Placer les dés de courgette dans une casserole et les recouvrir de bouillon de volaille à hauteur.
3. Cuire sur feu moyen à découvert pendant 10 minutes. La chair doit être tendre sous la pointe d'un couteau.

Étape 4

Cuisson des polpettes

1. Placer les polpettes dans une poêle et verser le reste de bouillon chaud par dessus.
2. Couvrir et laisser cuire à petit bouillon pendant 20 minutes.
3. Égoutter les polpettes à l'aide d'une écumoire.

Étape 5

Préparation de la sauce

1. Égoutter les courgettes si nécessaire et les placer dans le bol d'un blender.
2. Ajouter la moutarde, le fromage frais, le piment d'Espelette et la moutarde.
3. Mixer jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.
4. Rectifier l'assaisonnement en sel si nécessaire.

Étape 6

Cuisson des pâtes

1. Porter un grand volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
2. Ajouter les pâtes et mélanger avec une fourchette pour éviter qu'elles ne s'agglomèrent.
3. Cuire le temps indiqué sur le paquet.
4. Égoutter les pâtes.

Étape 7

Dressage

1. Répartir la moitié de la sauce dans des assiettes de service.
2. Déposer les polpettes dans chacune d'elles.
3. Répartir les pâtes dans les assiettes.
4. Proposer le reste de sauce à part dans une saucière. Elle pourra servir à assaisonner l'accompagnement.

tartiner
0.5 c. à soupe **Moutarde**
0.5 c. à café **Piment d'Espelette**
2 pincée(s) **Sel**

Pour l'accompagnement

150 g **Pâtes Taglioni**
1 **Eau**
1 pincée(s) **Gros sel**