

L'Agneau infos

Les boulettes

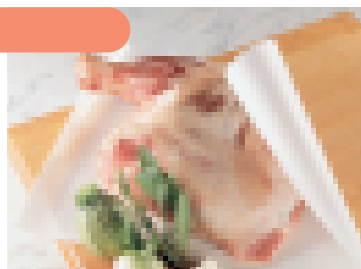
De forme sphérique, façonnées à la main, les boulettes sont une préparation culinaire réalisée avec une farce ou un hachis de viande.

Dans le bassin méditerranéen, les boulettes de mouton subtilement épicées et parfumées sont très prisées.

Idee recette



Boulettes d'agneau à la provençale, sauce au yaourt



Laurent Broussier
Restaurant le Mélisande
Palais Maeterlinck
30, bd Maurice Maeterlinck
06000 Nice
Tél. : 04 92 00 72 01

Préparation :
20 mn.
Cuisson :
40 mn.

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

- 1 kg d'épaule d'agneau bien dégraissée, désossée, coupée en morceaux par votre boucher
- 2 œufs
- 100 g de Mozzarella
- 50 g d'olives niçoises dénoyautées
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 50 g de pignons de pin
- 50 g de pistou en pâte

- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin
- Farine tamisée

Sauce :

- 1 kg de yaourt
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe de menthe fraîche ciselée
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre blanc du moulin.

Accessoires :

- 1 mixer. 1 poêle antiadhésive.
- Papier absorbant. 1 glacière.



- ◆ Avec un filet d'huile d'olive, mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte consistante. Saler, poivrer.
- ◆ À la main, façonner les boulettes, les fariner légèrement.
- ◆ Dans la poêle, à l'huile d'olive, à feu doux les cuire 40 mn en les retournant. Les égoutter sur du papier absorbant. Jusqu'à leur consommation, les réserver à la température ambiante dans un endroit frais.
- ◆ Pendant la cuisson, préparer la sauce en mixant tous les ingrédients. Saler, poivrer. La réserver en bouteille au réfrigérateur.
- ◆ Le jour du pique-nique servir les boulettes généreusement arrosées de sauce au yaourt avec des tranches de pain de campagne.



Bandol rosé



L'astuce du chef

À la sortie de Nice, à flanc de rochers, dans ce palais féérique qui surplombe "la baie des anges", le talentueux et créatif jeune cuisinier **Laurent Broussier** maîtrise parfaitement les délicates subtilités de la cuisine niçoise.

Il vous conseille :

- D'utiliser une mozzarella de qualité.
- D'ajouter un filet d'huile d'olive aux ingrédients.
- De confectionner les boulettes avec des mains propres.
- De les fariner délicatement.
- De les éponger soigneusement sur du papier absorbant et de les réserver à la température ambiante.
- De réserver la sauce yaourt au réfrigérateur.

L'art d'utiliser les restes

En cuisine la boulette désigne une variété de préparations séculaires le plus souvent à base de viandes fraîches ou de restes cuisinés.

Délicatement aromatisées, panées et façonnées « en boule » elles se cuisent : frites, sautées ou pochées.

