

Fiche recette

TERRA MADRE
BBQ



BOULETTES DE PORC
À L'ITALIENNE
&
SAUCE TOMATE
ET BASILIC



BIO & PREMIUM SPICES



PAR

LES JARDINS DE
GAÏA
TRADE MARK



BOULETTES DE PORC À L'ITALIENNE & SAUCE TOMATE ET BASILIC

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 600 g de viande de porc hachée
- 2 œufs
- 1 oignon
- 40 g de parmesan
- 40 g de chapelure
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'épices Perfect pork

POUR LA SAUCE TOMATE ET BASILIC :

- 4 belles tomates mûres
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 branches de basilic frais
- 25 cl d'eau
- Sel, poivre

CUISSON ADAPTÉE
AU BARBECUE, PLANCHA,
FOUR OU POÊLE !

RÉALISATION DE LA RECETTE :

- 1 • Préparez la sauce en éminçant l'oignon et en coupant les tomates en dés.
- 2 • Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive puis ajoutez les dés de tomates et l'eau.
- 3 • Dès la première ébullition, baissez le feu et ajoutez les feuilles de basilic ciselées.
- 4 • Laissez mijoter pendant 30 minutes et assaisonnez à la fin de la cuisson.
- 5 • Mélangez dans un saladier l'oignon finement haché, les œufs, le parmesan, la chapelure et l'huile d'olive.
- 6 • Façonnez des boulettes d'environ 50 g chacune afin d'en avoir 4 par personne.
- 7 • Saupoudrez-les du mélange d'épices Perfect pork juste avant de les cuire pendant environ 20 minutes. Retournez régulièrement.
- 8 • Accompagnez vos boulettes de porc de pâtes, ou de légumes grillés.

ASTUCE

Si votre farce vous semble trop compacte, ajoutez un filet d'huile d'olive dans la préparation ou si a contrario, elle vous paraît trop humide, ajoutez un peu de chapelure.

ÉTAPE 1



ÉTAPE 7



DÉCOUVREZ LA GAMME COMPLÈTE :



L'oasis
des
Saveurs
fine organic products
Depuis 1991

TERRA MADRE / LES JARDINS DE GAÏA - 6 RUE DE L'ÉCLUSE - FR-67820 WITTISHEIM
DISTRIBUTION EXCLUSIVE EN BELGIQUE : WWW.LOASISDESSAVEURS.BE - WWW.JARDINSDEGAÏA.COM