

# Boulettes de Bœuf & Sauce Tomate aux câpres

	<b>Nombre</b>	<p>Version avec le robot Companion</p>  <p>COOKING By Cath</p>
	4-5 personnes	
<b>Préparation</b>		
15 minutes		
<b>Cuisson</b>		
	45 minutes	
<b>Pause</b>	--	 <b>VIANDE - Bœuf</b>

## INGREDIENTS :

- |                        |   |
|------------------------|---|
| ➤ 400g bœuf            | ➤ Persil (2 branches ou 1 Tbsp <sup>[1]</sup> ) |
| ➤ 500g purée de tomate | ➤ Thym (1 branche ou 1 tsp)                     |
| ➤ 30g câpres           | ➤ Paprika (1/2 Tbsp + 1 tsp)                    |
| ➤ 2 oignons            | ➤ Chapelure (2 Tbsp)                            |
| ➤ 3 gousses d'ail      | ➤ Sucre (1 tsp)                                 |
| ➤ 1 œuf                | ➤ Huile olive                                   |
| ➤ 1 bouillon cube      | ➤ Sel, poivre                                   |

## ETAPE N°1

- Eplucher les oignons et les couper grossièrement.
- Eplucher les gousses d'ail et ôter leurs germes<sup>[2]</sup>
- Laver et équeuter le persil<sup>[3]</sup> ainsi que le thym.
- Couper la viande en gros dés de 5cm environ.

## ETAPE N°2

**Accessoires :**  
**ULTRABLADE**  
**Paramètres :**  
**Vit.13/--/30s**

- Positionner l'UltraBlade dans la cuve du robot.
  - Ajouter un des oignons et 2 gousses d'ail.
  - Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 13 pendant 30 secondes.
- A la moitié du temps, stopper le programme et rassembler la préparation.*

## ETAPE N°3

**Accessoires :**  
**ULTRABLADE**  
**Paramètres :**  
**Vit.7/--/1mn**

- Rassembler la préparation au centre de la cuve.
- Ajouter la viande, l'œuf, la chapelure, 1/2 Tbsp de paprika, 1/8 tsp de sel et 1/8 tsp poivre.
- Fermer le couvercle et lancer le robot à la vitesse 7 pendant 1 minute.

## ETAPE N°4

**Accessoires :**  
**ULTRABLADE**  
**Paramètres :**  
**Vit.12/--/10s**

- Vider la cuve (il n'est pas nécessaire de la nettoyer) et y remettre l'UltraBlade.
- Ajouter le 2<sup>ème</sup> oignon et la dernière gousse d'ail.
- Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 12 pendant 10 secondes.

## ETAPE N°5

**Accessoires :**  
**MELANGEUR**  
**Paramètres :**  
**Slow Cook P1**  
**Vit.3/130°C/5mn**  
**SANS BOUCHON**

- Remplacer l'UltraBlade par le mélangeur.
- Rassembler la préparation.
- Ajouter 2 càs d'huile d'olive, 1 tsp de paprika ainsi qu'1 tsp de sucre
- Verrouiller le couvercle, ôter le bouchon et lancer le programme Slow Cook P1.

## ETAPE N°6

**Accessoires :**  
**MELANGEUR**  
**Paramètres :**  
**Slow Cook P2**  
**Vit.1/90°C/10mn**  
**SANS BOUCHON**

- Ajouter la purée de tomate, le bouillon cube, le thym, saler, poivrer.
- Verrouiller le couvercle (sans bouchon) et lancer le programme Slow Cook P2 en réduisant la température à 90°C et la durée à 10 minutes.

## ETAPE N°7

- Pendant ce temps, façonner les boulettes de bœuf (de la taille d'une balle de ping-pong environ)

## ETAPE N°8

**Accessoires :**  
----

**Paramètres :**  
**--/95°C/30mn**

- Oter le mélangeur.
  - Ajouter les câpres ainsi que les boulettes de bœuf.
  - Verrouiller le couvercle, remettre le bouchon en position MIN et lancer le robot en laissant la vitesse sur Zéro, la température à 95°C pour 30 minutes.
- Au bout de 15 minutes de cuisson environ, mettre le robot en pause et retourner les boulettes afin que la cuisson soit homogène.*

- Servir aussitôt avec des pâtes ou des frites.

 Companion Cooking & Conservation By Cath	 passionsbycath.fr <b>ME SUIVRE</b>	 PassionsByCath	 <b>COOKING By Cath</b>     © Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable
---	--	---	--

[1]

 <b>Quesaco</b>	<b>Micromesures en cuisine (norme anglosaxonne) :</b> 1/8 tsp = 0.62 ml    3/4 tsp = 3.75 ml    1/2 Tbsp = 7.5 ml 1/4 tsp = 1.25 ml    1 tsp = 5.00 ml    1 Tbsp = 15 ml 1/2 tsp = 2.50 ml	
--	---	--

[2]

 <b>Astuces</b>	<b>Pourquoi ôter le germe des gousses d'ail ?</b> 1- Il a un goût amer 2- Il est indigeste et peut occasionner des aigreurs d'estomac 3- Il renforce la mauvaise haleine par une libération d'éléments riches en soufre	
--	--	--

Pourquoi et comment enlever une gousse d'ail : <https://youtu.be/qQ5nFSnTfgc>

\*\*\*\*\*

[3] Valable également pour le thym

 <b>Astuces</b>	<b>Conserver les tiges de persil :</b> Celles-ci pourront être ajoutées dans un potage ou un bouillon Les stocker au congélateur dans un sachet zip jusqu'à leur utilisation	
 <b>Astuces</b>	<b>Trop de persil ? Envie d'en profiter toute l'année ?</b> Acheter votre persil en pleine saison lorsqu'il est bon marché et bien parfumé et le faire sécher afin d'en profiter toute l'année. Utiliser un déshydrateur alimentaire ou à défaut votre four	

\*\*\*\*\*