

Boulettes de viande aux légumes et galettes de maïs

Ingrédients

Préparation: env. 1 h
Réfrigération: env. 1 h

Pour 5 enfants et 1 adulte
Entre parenthèses: pour 10 enfants et
2 adultes

plaque de cuisson
papier sulfurisé

Galettes de maïs

5 dl (1 l) de lait
3 dl (6 dl) de bouillon de légumes
250 g (500 g) de polenta fine
2 (4) œufs
50 g (100 g) de Sbrinz AOP râpé
sel, poivre et noix de muscade
quelques tomates cerises coupées en
deux ou 2 (4) tomates coupées en
tranches
3 cs (6 cs) de Sbrinz AOP
beurre

Boulettes de viande aux légumes

250 g (500 g) de viande de bœuf
hachée
½ (1) oignon finement haché
150 g (300 g) de carottes pelées et
finement râpées
100 g (200 g) de courgettes finement
râpées
1 (2) œuf
1 cs (2 cs) de moutarde
sel et poivre
beurre à rôtir ou crème à rôtir



Astuce

Servir avec une salade mêlée.



Préparation

1. Galettes de maïs: Porter à ébullition le lait et le bouillon. Verser la polenta, cuire en remuant continuellement pendant env. 5 min, jusqu'à ce que la préparation épaississe. Retirer la casserole du feu, ajouter les œufs, le Sbrinz et les épices. Sur le papier sulfurisé, étaler la polenta en un rectangle d'env. 2 cm d'épaisseur (42×12 cm). Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle durcisse.
2. Boulettes de viande aux légumes: Malaxer la viande hachée avec le reste des ingrédients. Avec les mains humides, former des boulettes de la taille d'une noix. Couvrir et réserver au frais.
3. Découper le rectangle de polenta en 12 carrés (6×6 cm). Les déposer sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et les parsemer de tomates cerises ou de tranches de tomate, de Sbrinz et d'une noisette de beurre. Cuire 15-20 min au milieu du four préchauffé à 220° C.
4. Pendant ce temps, cuire les boulettes de viande dans le beurre à rôtir chaud. Les couvrir pour les garder au chaud.
5. Disposer les boulettes de viande sur les galettes de maïs, servir.