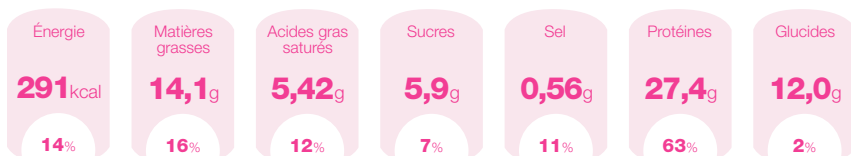




Boulettes de boeuf et fenouil rôti

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
45 min

Cuisson
25 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 800 g de fenouils crus coupés grossièrement
- 300 g de haché de boeuf maigre
- 150 g de ricotta
- 1 petit oeuf battu
- 40 g de mie de pain blanc
- 1 citron pressé
- ½ oignon émincé
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- ½ botte de persil plat ciselée grossièrement
- 1 cs bombée d'origan séché
- Poivre, sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Dans un grand plat pour four, déposer les morceaux de fenouil, ajouter 2 cs d'huile et 4 cs de jus de citron. Poivrer, saler et bien mélanger. Réserver.
3. Dans un grand bol, à l'aide d'un mixeur plongeant, broyer la mie de pain en très fines miettes.
4. Ajouter le haché, la ricotta, l'oeuf, l'oignon, l'ail pressé, la moitié du persil, l'origan, du poivre et du sel. Bien mélanger et façonner 8 boulettes.
5. Graisser un plat avec un peu d'huile et déposer les boulettes.
6. Enfourner le fenouil et les boulettes et cuire pendant 25 minutes.
7. Décorer le fenouil avec le persil restant.