

Recette boulettes de porc à la tomate : simple et économique et légère



Pour ce samedi midi des envies de plat à la tomate commencent à monter. Et comme d'habitude vers 11 h je commence à regarder ce qui traîne soit dans les placards, le frigo ou bien encore le congélateur. Cette stratégie du samedi matin me permet le cas échéant d'aller compléter soit dans les boutiques de mon quartier ou encore le marché, les ingrédients qui pourraient manquer à la confection d'une recette légère, simple et économique. Pour ce jour la chance est de mon côté je dispose de tout ce dont j'ai besoin. Je possède de nombreux choix mais allez savoir pourquoi j'opte pour du sauté de porc et je souhaite en faire des boulettes. Suivez-moi pour cette recette **boulettes de porc** à la tomate

Ingrédients

400 gr de sauté de porc

200 gr de champignons

1 boîte de concentré de tomate

1 cuillère à soupe de crème fraîche

1 verre de vin rouge

Persil

1 œuf

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel poivre

Préparation de cette recette boulettes de porc à la tomate

1 .Dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive fait dorer les oignons. Pendant ce temps dégraisser les morceaux de sauté de porc .Ajoutez les champignons dans la poêle avec les oignons. Plongez un cube de bouillon de bœuf dans la poêle. Recouvrez d'eau pour faire cuire les champignons 10 minutes .Ajoutez un verre de vin rouge et le persil que vous avez lavé et ciselé.

2. Dans un robot placez les morceaux de viande .Ajoutez du sel, du poivre du persil. Cassez un œuf et mettez le dans le bol du robot, mixez et hachez l'ensemble.

3 .Confectionnez des boulettes puis faites-les cuire dans la poêle avec les champignons et les oignons pendant 15 minutes.

Ajoutez une cuillère de crème fraîche et une petite boîte de concentré de tomate mélangez et laissez mijoter 5 mn.

Je dois que dire que le résultat est plutôt sympa. Tous les membres de la famille semblent satisfaits. Quelques remarques fusent sur les oignons, effectivement mes enfants n'aiment pas mais là rien d'étonnant. Cette recette **boulettes de porc** est plutôt une réussite. Du côté des enfants mais aussi de l'équilibre alimentaire. Une recette présentant 222 calories. Du plaisir sans grossir.

Jean Philippe

