

Boulettes de bœuf aux pignons, Salsa Verte sur lit de linguines

Pour 4 personnes:

Pour les boulettes : 450 g de bœuf haché – 60 g de pignons de pins – 1 oignon – 1 poignée de roquette+ quelques feuilles pour servir

– 6 brins de persil plat

– 2 c à s d'huile d'olive – sel et poivre

Pour la Salsa Verte : 1 bouquet de basilic – 1 c à s de parmesan

– 1 c à s de câpres – 1 c à s d'ail haché – 6 c à s d'huile d'olive – sel et poivre.

Préparez la Salsa Verte => Mixez le basilic avec le parmesan, l'ail haché et l'huile d'olive. Salez et poivrez, ajoutez les câpres coupés en 2. Réservez.

Préparez les boulettes => Faites dorer les pignons quelques minutes à la poêle sans matière grasse.

Pelez et émincez finement l'oignon. Hachez l'équivalent d'une poignée de roquette.

Dans un saladier, mélangez la viande hachée, l'oignon émincé, la roquette, le persil ciselé, du sel et du poivre. Ajoutez 40 g de pignons, mélangez.

Façonnez des boulettes avec la farce (dosez 1 c à s bombée de farce par boulette). Dans une poêle faites chauffer l'huile d'olive à feu vif. Faites bien dorer les boulettes en les retournant.

Pendant ce temps faites cuire les pâtes suivant les indications.

Servez les boulettes sur un lit de pâtes avec la Salsa Verte, parsemez du reste de pignons et ajoutez quelques feuilles de roquette

Bon à savoir : huilez-vous légèrement les mains pour façonner les boulettes afin que la préparation ne colle pas.