

Haché menu

On réussit de vrais délices avec des restes de viande ou un steak haché. Boulettes, tartare ou petits farcis, quel régal !

Frikadelles à la bohémienne

On les sert avec...
...une bière blonde légère bien fraîche.



Fricadelle ou frikadelle ?

La fricadelle est une spécialité de Belgique et du nord de la France, souvent vendue dans les baraques à frites. Il s'agit de viande hachée façonnée en saucisse, panée puis frite. La frikadelle, avec un k, vient du Danemark, d'Allemagne et des Pays-Bas. Il s'agit aussi de viande hachée, en grosses boulettes un peu aplaties. Servie avec des légumes, ou en en-cas avec de la moutarde dans un petit pain, elle est en quelque sorte l'ancêtre du hamburger américain.

Histoires gourmandes

Comme beaucoup de plats à base de pomme de terre, le hachis Parmentier doit son nom à Antoine Parmentier, qui fut le promoteur en France, avec l'aide de Louis XVI, de ce tubercule originaire du Pérou. Pour nourrir un pays au bord de la famine, c'était idéal. Quant à cette bonne idée d'utiliser des restes, elle se retrouve en particulier en Angleterre et en Ecosse : ce sont les pies à la viande, c'est-à-dire des tourtes.



Parmentier du soleil

On le sert avec...

...un madiran, vin rouge du Sud-Ouest jeune et fruité.

10 recettes de boulettes sur www.cuisineactuelle.fr

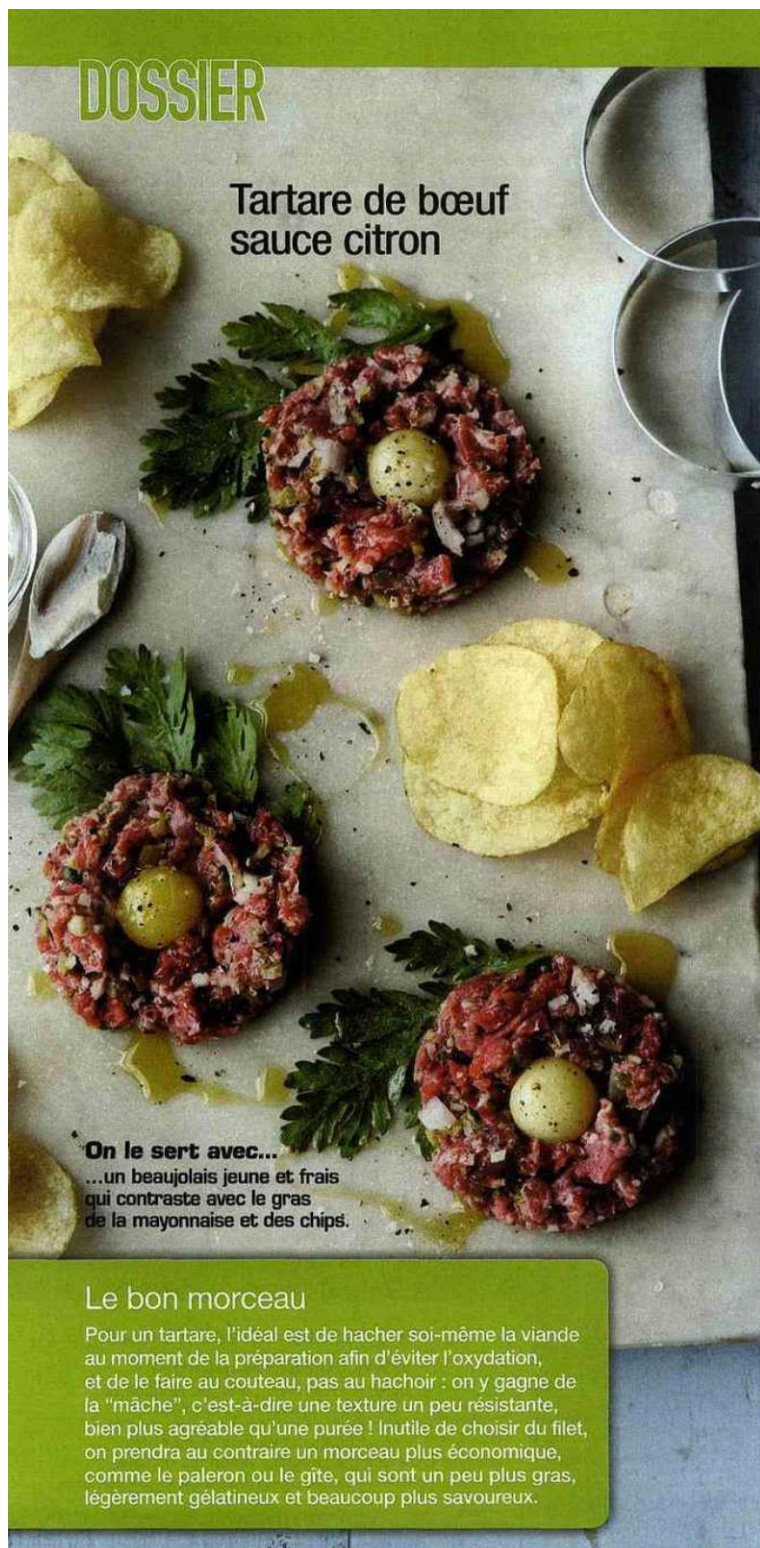


Bœuf à la menthe, veau aux épices ou exotique... Découvrez nos recettes pour réaliser des boulettes dorées et croustillantes à souhait dans notre rubrique Dossiers gourmands/Tendance cuisine.

Pour accéder directement, flashez le code ci-dessus avec votre smartphone.

DOSSIER

Tartare de bœuf sauce citron



On le sert avec...
... un beaujolais jeune et frais qui contraste avec le gras de la mayonnaise et des chips.

Le bon morceau
Pour un tartare, l'idéal est de hacher soi-même la viande au moment de la préparation afin d'éviter l'oxydation, et de le faire au couteau, pas au hachoir : on y gagne de la "mâche", c'est-à-dire une texture un peu résistante, bien plus agréable qu'une purée ! Inutile de choisir du filet, on prendra au contraire un morceau plus économique, comme le paleron ou le gîte, qui sont un peu plus gras, légèrement gélatineux et beaucoup plus savoureux.

Keftas et légumes au cumin



Viande hachée, mode d'emploi

Une hygiène scrupuleuse est nécessaire lors de la manipulation de la viande hachée. Selon les morceaux utilisés, le taux de matière grasse varie entre 5 % et 20 %. Vérifiez également s'il s'agit bien de "100 % pure viande de bœuf", et non d'un mélange avec des protéines végétales de soja ou autres. Enfin, si vous la mangez crue, achetez-la chez le boucher le jour-même. Celle que l'on achète en grande distribution, qu'elle soit fraîche ou surgelée, doit toujours être consommée cuite.



Un mets à succès partout dans le monde

L'utilisation de la viande hachée est universelle. Avec les *albóndigas* espagnoles au bœuf et porc, les *kebabs* turcs, les *keftedes* des Balkans, les *keftas* d'agneau au Maroc, les *polpette* de veau italiennes et jusqu'aux caillettes provençales, on fait le tour de la Méditerranée. Mais on peut aussi aller en Chine manger des bouchées vapeur, au Laos où le *lap* fait figure de "tartare" national, ou en Amérique, avec le *chili con carne* mexicain et, bien sûr, le hamburger.

On les sert avec...

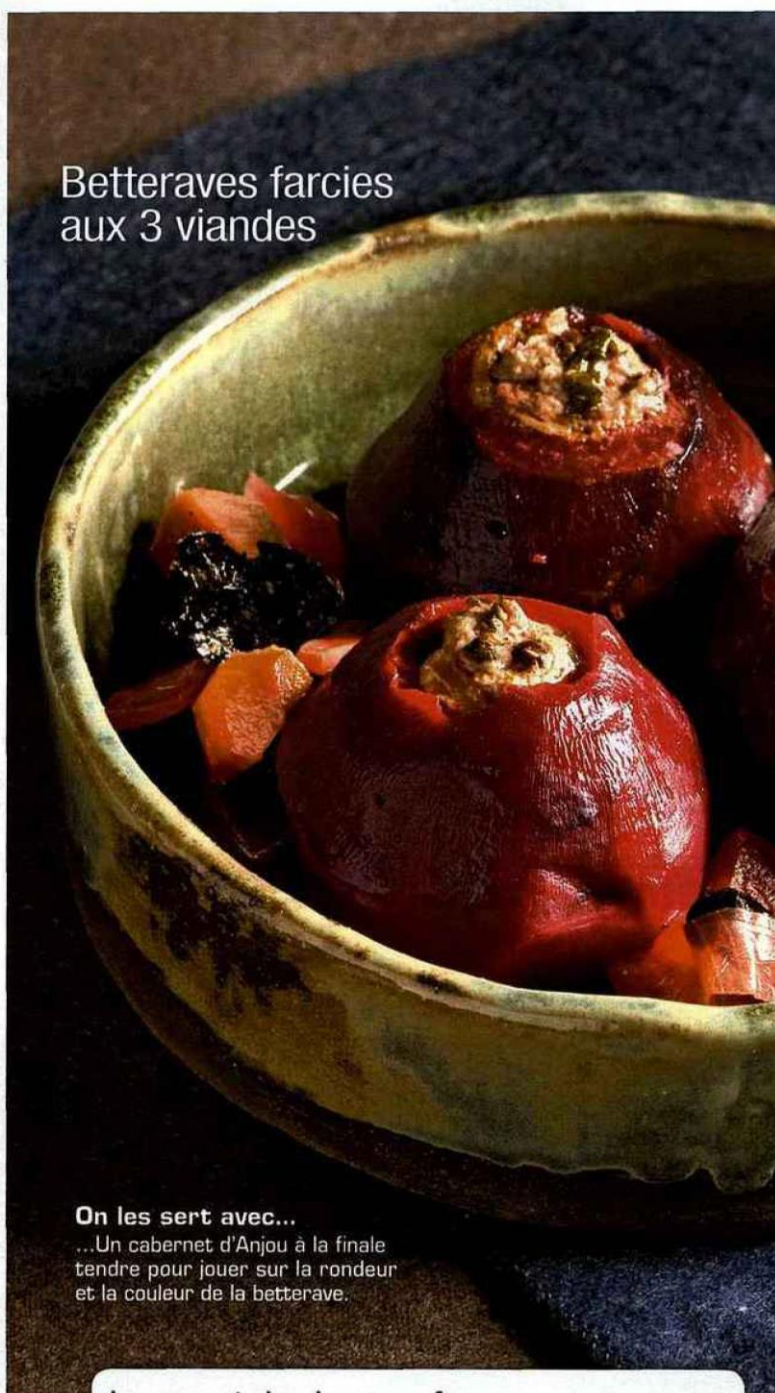
...un coteaux d'aix rouge encore jeune, en harmonie avec la viande dorée.



Pizza turque

On la sert avec...

... une bière blanche en écho aux arômes de la pâte à pain et des pignons.



Betteraves farcies aux 3 viandes

On les sert avec...

...Un cabernet d'Anjou à la finale tendre pour jouer sur la rondeur et la couleur de la betterave.

Le secret des bonnes farces

Pour préparer une farce moelleuse et juteuse, il faut mélanger les viandes maigres et celles un peu plus grasses. Le bœuf seul peut être un peu sec : si on lui ajoute du porc et, mieux encore, du veau, on obtient une consistance idéale. On pense également à ne jamais hacher trop fin, pour garder de la texture, et à ne pas trop tasser le mélange, pour éviter l'effet "béton".

DOSSIER

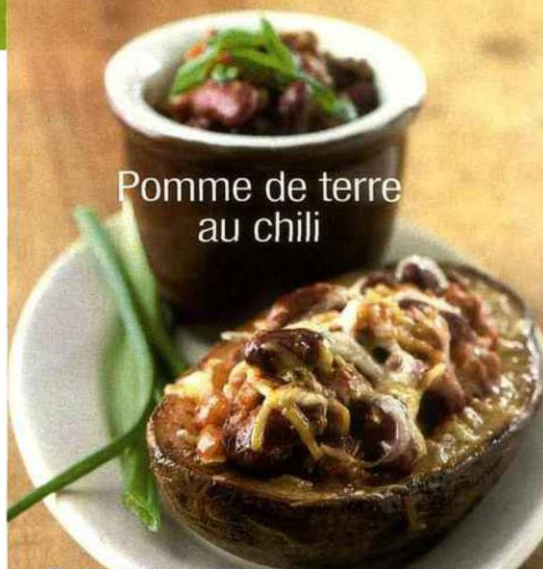
Vermicelles
de riz au
porc haché



On les sert avec...

...une syrah de l'Ardèche, vin rouge aromatique et poivré, pour apporter une note de fraîcheur épicée.

Pomme de terre
au chili



On la sert avec...

...un vin rouge chilien tiré du cabernet pour garder la tonalité "Amérique latine".

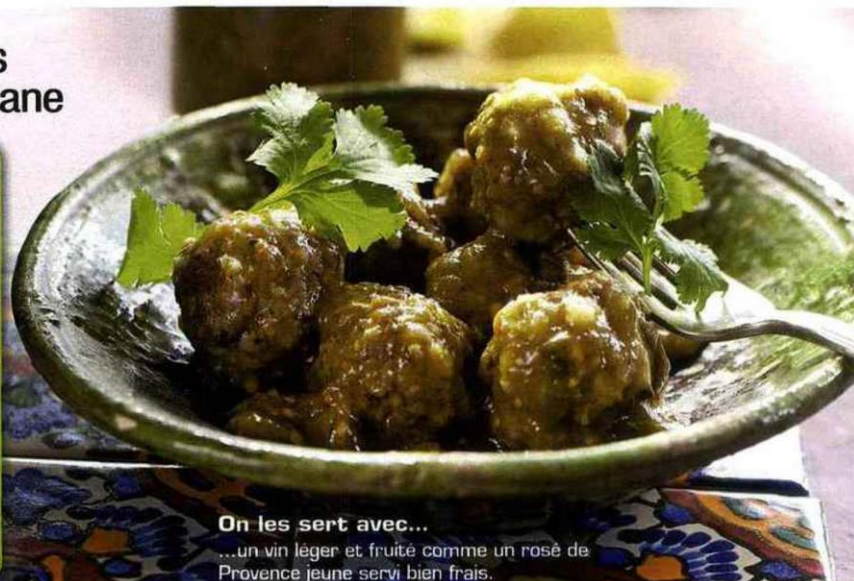
La viande hachée, meilleur marché ?

Elle est beaucoup moins onéreuse que la viande entière car on utilise des morceaux moins chers. De plus, pour préparer des farces, des hamburgers ou des boulettes, on peut ruser en la mélangeant avec un œuf, de la mie de pain trempée dans du lait, des oignons... On concocte de cette façon un plat savoureux avec un minimum de dépense : 50 à 80 g de viande suffiront pour une portion.

Boulettes de Louisiane

Le choix du boucher

Inutile d'acheter le morceau le plus cher, mais il ne faut pas non plus choisir une viande trop nerveuse ou trop grasse : votre boucher saura vous conseiller en fonction de votre recette. En général, choisissez : pour l'agneau, l'épaule ; pour le porc, l'échine ou la palette ; pour le veau, l'épaule ou le bas de carré ; pour le bœuf, le paleron ou la macreuse. Et mélangez-les sans hésiter.



On les sert avec...

...un vin léger et fruité comme un rosé de Provence jeune servi bien frais.



Comme un chef
Ce tartare de bœuf à moins de 3 % de MG, coupé au couteau, est accompagné d'une sauce relevée. A savourer cru ou poêlé.
3 €/160 g, Bigard, GMS.

Compact

La double lame affûtée permet de tout bien hacher. Elle se range dans l'étui qui fait planche à découper.
Hachoir, 18 x 18 x 4 cm, 35 €, Joseph Joseph.



DOSSIER SHOPPING

LE MOUTON
Revenez à nos moutons !
L'agneau qui se condense au long est fin.
L'AGNEAU
Rustique chic
Dans un style bistrot, ces assiettes nous régaleront avec leur décor plein d'humour.
Collection Gastronomie, coffret 4 assiettes plates, 73,20 €, Gien.

LE BŒUF
Faire un effet bœuf !
Le tartare est meilleur avec cette célèbre sauce aigre-douce.
Sauce Worcestershire, 150 ml, Lea & Perrins, 2,40 €, Monoprix.



Les in 10ispensables

Tout ce qu'il faut pour réussir vos tartares, hachis et autres boulettes.

Chili mexicain en un tour de main



Le mélange s'ajoute à de la viande hachée et des haricots rouges, que l'on cuit au four ou au micro-ondes dans un sachet fourni avec le kit.
Kit boeuf en papillote, 1 €, Ducros, GMS.

Tous feux

Cette sauteuse à fond épais ne se raye pas et saisit les viandes à feu vif.
Sauteuse avec couvercle CéramicControl, 24 cm, 57 €, Tefal.



La maîtrise du hachage

Trois grilles, un kit à boulettes et un à saucisses : ce robot est parfait pour les recettes hachées.
Hachoir en métal PH 225 A, 2000 W, 170 €, Riviera & Bar.

Prix doux

Belle alliance du bambou et de la céramique pour ce couteau qui apporte une touche nature.
Couteau du Chef, 15 cm, 20 €, Jean Dubost



Pratique

Un mélange d'épices parfait pour agrémenter boulettes, viandes blanches et légumes.
Épices pour boulettes, 2,30 € le sachet de 50 g, Le Prestige Crétois.



Ketchup bio

Sans sucres ajoutés et 100 % naturel, avec un soupçon de piment, il relève tous vos plats.
Ketchup Oh ! Légumes Oubliés, 4,75 € les 33 cl, sur Bien Manger.

DOSSIER

Pizza turque

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 10 MIN

◆ 500 g de pâte à pain
◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 400 g de bœuf haché ◆ 2 piments rouges doux ◆ 2 tomates ◆ 1 oignon ◆ 1 gousse d'ail
◆ 1 bouquet de persil plat
◆ 1 cuil. à soupe de cumin
◆ 1 cuil. à soupe de paprika ◆ 50 g de pignons
◆ sel, poivre du moulin.

PRÉCHAUFFEZ le four à th. 8 (240 °C). Étalez la pâte en 4 disques, et posez-les sur des plaques de cuisson. Utilisez un pinceau pour les badigeonner d'huile.



ÉMINCEZ l'oignon, hachez l'ail, pelez et concassez les tomates, épépinez les piments et hachez-les. Ciselez le persil. Mélangez la viande hachée avec ces ingrédients sauf la moitié du persil, assaisonnez de cumin, paprika, sel et poivre.

ÉTALEZ la viande sur les disques de pâte. Enfourez et cuisez 10 minutes environ. Ajoutez le reste de persil et les pignons. Prolongez la cuisson 2 minutes et servez immédiatement.

CONSEIL La viande doit être hachée bien finement. On peut remplacer le bœuf par de l'agneau, ou les mélanger.

Betteraves farcies aux 3 viandes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 35 MIN

◆ 8 petites betteraves cuites ◆ 150 g de bœuf haché ◆ 150 g de veau haché ◆ 150 g de porc haché ◆ 1/2 verre de lait
◆ 1 tranche de pain de mie
◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 échalote ◆ 2 cuil. à s. de vinaigre de vin ◆ 20 g de beurre
◆ 1 cuil. à c. de quatre-épices ◆ 1 cuil. à s. de persil plat ciselé ◆ 10 cl de bouillon de volaille ◆ 1 œuf.

MÉLANGEZ les trois viandes. Trempez le pain dans le lait. Faites revenir l'échalote émin-

cée dans le beurre, colorez légèrement. Ajoutez l'ail, déglacez au vinaigre. Mélangez avec les viandes. Ajoutez le quatre-épices, le persil, l'œuf et la mie de pain essorée. Assaisonnez. Mélangez. **PRÉCHAUFFEZ** le four à th. 6 (180 °C). Évidez les betteraves et remplissez-les avec la farce. Rangez-les dans un plat à rôtir, placez autour la chair récupérée à l'intérieur des betteraves. Versez le bouillon. Enfourez 30 minutes. Dégustez chaud.

CONSEIL Cuisez vous-même vos betteraves, au four dans du papier cuisson, 1 h th. 6-7 (200 °C).



Vermicelles de riz au porc haché

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

◆ 500 g de porc haché
◆ 200 g de haricots verts
◆ 20 g de gingembre frais
◆ 1 bulbe de citronnelle

◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 oignon rouge ◆ 1 cuil. à s. de nuoc-mâm ◆ 1 cuil. à s. de curry ◆ 10 cl de lait de coco ◆ 250 g de vermicelles de riz ◆ 1 bouquet de basilic thaï ◆ 1 cuil. à s. d'huile ◆ sel, poivre du moulin.

PELEZ et émincez l'oignon. Effilez les haricots, taillez-les en tronçons. Pelez et râpez le gingembre. Hachez la partie

tendre du bulbe de la citronnelle. Pressez l'ail.

FAITES REVENIR dans l'huile chaude les oignons, le gingembre, la citronnelle et l'ail. Saupoudrez de curry et cuisez 2 min en remuant.

AJOUTEZ le porc et cuisez à feu vif en remuant. Lorsqu'il colore, ajoutez le nuoc-mâm et les haricots, mouillez avec le lait de coco, baissez le feu et laissez mijoter 15 min.

FAITES BOUILLIR de l'eau, ajoutez les vermicelles de riz, éteignez le feu et laissez tremper 5 min. Égouttez et répartissez sur les assiettes. Ajoutez le basilic à la viande, mélangez et répartissez sur les assiettes. Servez chaud.

CONSEIL Conservez les "épluchures" de citronnelle pour parfumer les soupes et les bouillons.



Pomme de terre au chili

POUR 4 PERS.
PRÉPARATION :
30 MIN - CUISSON : 1 H

◆ 500 g de bœuf haché
◆ 400 g de pulpe de tomate ◆ 4 grosses pommes de terre ◆ 1 poivron rouge ◆ 1 piment rouge ◆ 1 oignon ◆ 1 cuil. à s. d'huile ◆ 1 cuil. à c. d'épices pour chili ◆ 400 g de haricots rouges au naturel ◆ 200 g de cheddar ◆ sel, Tabasco.

CUISEZ les pommes de terre lavées et enveloppées d'alu 45 min à four th. 6 (180 °C). Faites revenir l'oignon en dés

à l'huile à la cocotte. Ajoutez la viande, remuez 3 min à feu vif. Ajoutez le poivron et le piment émincés, puis les tomates et les épices.

SALEZ, mélangez, portez à ébullition et laissez mijoter 25 min. Ajoutez les haricots égouttés, cuisez 5 min. Assaisonnez de Tabasco.

DEBALLEZ les pommes de terre cuites, coupez-les en deux dans la longueur. Évidez-les. Farcissez-les de la préparation précédente (le chili). Parsemez de cheddar râpé. Faites gratiner sous le grill du four et servez chaud, avec le reste de chili à part.

Boulettes de Louisiane

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

◆ 500 g de bœuf haché
◆ 200 g de porc haché
◆ 800 g de tomates vertes (si possible) ◆ 2 cuil. à s. d'épices cajun ◆ 1 œuf
◆ 1 oignon ◆ 1 gousse d'ail
◆ 1 piment vert ◆ 2 cuil. à soupe de coriandre ciselée ◆ 50 g de mie de pain
◆ 2 cuil. à soupe d'huile
◆ 1 cuil. à soupe de miel
◆ sel, poivre du moulin.

MÉLANGEZ les viandes avec la mie de pain imbibée d'eau et essorée. Ajoutez les épices,

l'œuf, la coriandre, sel et poivre. Façonnez des boulettes, faites-les dorer dans l'huile à la poêle sur feu vif. Réservez. **FAITES REVENIR** l'oignon émincé dans la poêle. Ajoutez l'ail haché, le piment ciselé, le miel et les tomates concassées. Assaisonnez, faites mijoter 5 min, ajoutez les boulettes et cuisez-les dans la sauce 10 min.

CONSEIL On trouve le mélange cajun au rayon épices. Il se compose de thym, moutarde, cayenne, ail, oignon, origan, piment doux, cumin et poivre noir.



DOSSIER

Frikadelles à la bohémienne

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 20 MIN

◆ 400 g de bœuf haché
◆ 250 g de porc haché
◆ 1 piment rouge d'Espagne
◆ 1 oignon ◆ 15 cl de fond de veau ◆ 10 cl de crème liquide ◆ 5 cl de cognac ◆ 1 cuil. à soupe de paprika ◆ 1 cuil. à soupe de poivre vert ◆ 4 brins de persil plat ◆ 1 cuil. à soupe de concentré de tomate ◆ 25 g de beurre ◆ 1 cuil. à café de farine ◆ sel, poivre du moulin.

HACHEZ l'oignon et le piment rouge d'Espagne. Mélangez-les avec le bœuf et le porc hachés. Ajoutez 2 brins de persil ciselés et le paprika. Assaisonnez. Divisez en huit et façonnez en burgers.



FAITES-LES CUIRE 3-4 min sur chaque face dans le beurre à la poêle. Réservez les burgers au chaud.

MÉLANGEZ le concentré de tomate et la farine. Versez dans la poêle, laissez cuire à feu vif en tournant quelques instants. Allongez avec le fond de veau et le cognac. Grattez les sucs de cuisson. Ajoutez le poivre vert concassé. Portez à ébullition et laissez la sauce épaissir. Ajoutez la crème. Redonnez un bouillon pour lier la sauce.

ASSEMBLEZ les frikadelles deux par deux dans les assiettes, nappez de sauce et décorez de persil.

CONSEIL Préparez le fond de veau avec 1 cuil. à soupe de fond de veau déshydraté délayé dans 15 cl d'eau tiède.



Tartare de bœuf sauce citron

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN

◆ 700 g de bœuf haché
◆ 4 jaunes d'œufs ◆ 60 g de cornichons ◆ 40 g de câpres ◆ 1 cuil. à soupe de persil plat ciselé ◆ 1 oignon ◆ ketchup, sauce Worcestershire, Tabasco ◆ 1 citron ◆ 1 cuillerée à soupe d'huile de noix ◆ sel, poivre du moulin.
Pour la sauce : ◆ 4 cuillerées à soupe de mayonnaise ◆ 50 g de fromage Carré Frais ◆ 1 cuil. à soupe d'huile de noix ◆ le zeste râpé d'1 citron bio ◆ sel, poivre.

MÉLANGEZ le bœuf haché avec les cornichons et les câpres hachés. Ajoutez l'oignon émincé, le persil. Assaisonnez de ketchup, sauce Worcestershire, Tabasco, jus de citron, sel et poivre.

FAÇONNEZ 4 "steaks" et déposez un jaune d'œuf dans un creux sur la viande. Arrosez d'un filet d'huile de noix et donnez quelques tours de moulin de poivre.

PRÉPAREZ la sauce en mélangeant tous les ingrédients, goûtez et assaisonnez-la de sel, de poivre et de quelques gouttes de jus de citron. Servez les tartares bien frais, avec la sauce citron et des chips.

CONSEIL On peut aussi remplacer l'huile de noix par une très bonne huile d'olive, ou encore par de l'huile de noisette.

Parmentier du soleil

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 45 MIN

◆ 600 g de bœuf haché
◆ 400 g de pulpe de tomate ◆ 1 kg de pommes de terre à chair farineuse
◆ 1 poivron rouge ◆ 1 carotte ◆ 1 oignon ◆ 100 g de gruyère râpé ◆ 10 cl de lait ◆ 50 g de beurre ◆ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à café de piment ◆ muscade ◆ sel, poivre du moulin.

ÉMINCEZ l'oignon, la carotte et le poivron. Faites fondre l'oignon à l'huile dans la cocotte. Ajoutez la viande, remuez sur feu vif jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rouge. Ajoutez la carotte et le poivron, la pulpe de tomate puis le piment, salez. Portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 30 min.

FAITES CUIRE les pommes de terre (avec leur peau) à l'eau

bouillante salée jusqu'à ce qu'une lame de couteau les traverse facilement. Égouttez-les, pelez-les, puis passez-les au moulin à légumes. Versez dans une casserole et laissez sécher en remuant 2 min sur feu vif. Incorporez le beurre et le lait jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Salez, poivrez et ajoutez de la muscade.

ÉTALEZ la viande et sa sauce dans un plat à gratin. Recouvrez de purée et parsemez de fromage. Passez au four sous le gril jusqu'à obtenir une belle coloration.

CONSEIL Pour un gratin encore plus croustillant, mélangez le fromage râpé avec une même quantité de chapelure.



Keftas et légumes au cumin

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 15 MIN
MARINADE : 30 MIN

◆ 500 g d'épaule d'agneau hachée ◆ 200 g de bœuf haché ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 oignon ◆ 1 cuil. à soupe de basilic ciselé ◆ 1 cuil. à café de paprika ◆ 1 œuf ◆ 1 cuil. à soupe de farine ◆ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel, mélange de poivres du moulin.

Pour la garniture :

◆ 500 g de carottes ◆ 1 courgette ◆ 1 orange ◆ 1/2 cuil. à café de cumin moulu ◆ 1/2 cuil. à café de coriandre moulue ◆ 1 cuil. à c. de graines de nigelle (facultatif) ◆ 1 cuil. à soupe de vinaigre ◆ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive.

PELEZ les carottes. Taillez-les en rondelles, ainsi que la courgette. Versez-les dans

une casserole avec le jus de l'orange, couvrez à hauteur avec de l'eau, salez et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Égouttez-les et versez-les dans un plat. Ajoutez le cumin, la coriandre, la nigelle, le vinaigre et 3 cuil. à soupe d'huile. Laissez mariner au frais au moins 30 min.

MÉLANGEZ les viandes, l'oignon émincé et l'ail haché. Incorporez le paprika, le basilic et l'œuf, salez, poivrez. Formez 12 boulettes allongées avec le hachis. Farinez-les, puis enfiler-les sur des brochettes. Faites-les cuire sur un gril huilé 2 min par face. Présentez-les avec les légumes marinés.

CONSEIL On peut servir les légumes tout frais sortis du réfrigérateur ou à température ambiante, comme on préfère.

