



# Polpettes au four



*Pour 4 personnes :*

*500 g de farce de bœuf  
1 œuf  
20 g de parmesan râpé  
30 g de chapelure  
Origan, basilic et/ou persil...  
1 gousse d'ail émincée  
(facultatif)  
½ oignon haché (facultatif)  
Épices (facultatif)*

*Hacher l'oignon et la gousse d'ail avec les herbes choisies. Mélanger l'œuf, la chapelure et le parmesan râpé. Ajouter les condiments hachés, puis la viande. Saler, poivrer et ajouter les épices selon vos goûts. Malaxer le mélange avec les mains pour obtenir une préparation homogène.*

*Préchauffer le four à 180°C.*

*Former des boules et les déposer sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Vous pouvez également les rouler dans des graines de sésame.*

*Faire cuire environ 20 minutes.*

*Ces polpettes peuvent aussi se déguster froides, pour un pique-nique ou en apéritif par exemple.*

*Vous pouvez également les faire dorer à la poêle pour les réchauffer.*

