



## Boulettes de veau à la bette à carde

**Préparation** 40 MIN

**Cuisson** 15 MIN

**Portions** 6

### Ingrédients

- 454 g (1 lb) de veau haché maigre
- 1 œuf, légèrement battu
- 30 g (1/4 tasse) de chapelure
- 30 ml (2 c. à soupe) de pesto de tomates séchées
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 2 bottes de 400 g (14 oz) de bette à carde
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 6 gousses d'ail, hachées
- 30 g (1/4 tasse) de noix de pin
- Sel et poivre

### Préparation

1. Dans un bol, mélanger le veau, l'œuf, la chapelure, le pesto et le sel. Poivrer.
2. Avec les mains légèrement huilées, façonner chaque boulette avec environ 15 ml (1 c. à soupe) du mélange de viande. Réserver.
3. Séparer les tiges des feuilles de bette à carde. Émincer les tiges et réserver dans un bol. Hacher grossièrement les feuilles et réserver dans un autre bol.
4. Dans une grande poêle antiadhésive à feu élevé, dorer les boulettes dans l'huile. Ajouter l'ail et les noix de pin. Poursuivre la cuisson 2 minutes ou jusqu'à ce que les noix soient dorées. Ajouter les tiges de bette à carde et poursuivre la cuisson 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Ajouter les feuilles et poursuivre la cuisson à couvert 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tombées. Saler et poivrer. Réserver au chaud.
5. Délicieux avec la polenta minute.