

# Spaghetti fraîches, boulettes de bœuf au sésame

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 2 personnes :

Pour les pâtes :

- 150 g de farine
- 2 g de sel
- 1 œuf
- 3 cuillerées à soupe d'eau

Pour les boulettes de bœuf :

- 350 g de bœuf haché
- 2 gousses d'ail
- 20 g de graines de sésame
- 1 tranche de pain à la châtaigne sans croûte
- 3 cuillerées à soupe de lait
- 1 bocal de sauce tomate
- sel
- piment d'Espelette
- huile d'olive



1. Dans le bol d'un robot, mettre la farine, le sel et l'œuf. Pétrir avec le crochet, et ajouter l'eau cuillère par cuillère. Quand la pâte forme une boule, la fariner sur le plan de travail et la passer dans le laminoir, en faisant varier l'épaisseur de la grande taille vers une taille plus fine. Terminer en passant la pâte dans la découpe à spaghetti. Étendre les spaghetti sur un étendoir afin qu'elles sèchent quelques minutes.

2. Faire torréfier les graines de sésame 2 à 3 minutes dans une poêle anti-adhésive, sans matière grasse supplémentaire. Réserver.

3. Dans un saladier, faire ramollir le pain coupé en morceaux dans le lait. Ajouter le bœuf haché, l'ail écrasé, les graines de sésame torréfié. Saler, assaisonner de piment d'Espelette. Bien malaxer, puis former des boulettes de la taille d'une noix. Faire dorer les boulettes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, en les retournant sur toutes les faces. Ajouter la sauce tomate et laisser mijoter sur feu moyen pendant environ 10 minutes.

4. Faire cuire les pâtes à l'eau bouillante salée, pendant 2 à 3 minutes. Bien égoutter et servir aussitôt avec les boulettes de bœuf et la sauce tomate.

Note : le pain à la châtaigne peut être remplacé par une tranche de pain de campagne ou même une tranche de pain de mie.