

Boulettes marocaines

la recette de Valérie

Le Guern Gilbert

Par Camille Labro - LE MONDE



Les boulettes à la marocaine de Valérie Le Guern Gilbert. Julie Balagué pour M Le magazine du Monde

Une histoire de transmission

Sa famille fabrique des ustensiles de cuisine depuis 1830. A la tête de l'entreprise Mauviel depuis 2006, Valérie Le Guern Gilbert ne gère pas uniquement une affaire familiale, mais également une transmission. Idem pour la cuisine. Si elle reconnaît ne cuisiner que très peu, elle a pourtant à cœur de reprendre une recette héritée de sa mère, et que ses enfants adorent : les boulettes à la marocaine. « Ces boulettes font écho à l'histoire de ma famille, à mon parcours. C'est un héritage transversal, puisque c'est ma grand-mère paternelle qui a transmis la recette à ma mère », raconte Valérie Le Guern Gilbert, dont le père a vécu les vingt premières années de sa vie à Casablanca.

INGRÉDIENTS

500 g de bœuf haché
2 œufs entiers
2-3 c. à c. de cumin en poudre
¼ c. à c. de piment de Cayenne
Sel
Poivre
Chapelure
Huile d'olive

Pour la sauce tomate :

1 boîte de tomates concassées
1 oignon doux
1 gousse d'ail émincé
Quelques feuilles de persil ou de coriandre fraîches
Graines de cumin

PRÉPARATION

Temps de préparation : 35 minutes

Etape 1 : la sauce tomate

Préparer la sauce en faisant revenir l'oignon dans un filet d'huile d'olive, ajouter l'ail, les tomates, assaisonner et laisser mijoter 20 à 30 min à feu doux. Réserver au chaud.

Etape 2 : les boulettes

Dans un plat creux, mélanger le bœuf haché et les œufs. Ajouter le cumin en poudre et le piment (à doser selon ses goûts). Saler, poivrer, bien mélanger. Former des boulettes en les roulant entre les paumes, puis les passer légèrement dans la chapelure.

Etape 3 : la cuisson des boulettes

Dans un plat à sauter, faire chauffer un filet d'huile d'olive et dorer les boulettes sur toute leur surface, puis réduire à feu moyen et laisser cuire encore 1 à 2 min.

Etape 4 : l'accompagnement

Servir les boulettes bien chaudes avec la sauce tomate, garnir de quelques feuilles de persil ou de coriandre et d'une pincée de graines de cumin.

Déguster avec du riz, de la graine de couscous ou des spaghettis.