

Spaghetti et boulettes de viande au vin rouge

6 PERSONNES

15 MONUTES . PRÉPARATION

6 MINUTES DE CUISSON



- 1 livre de boeuf haché extra-maigre
- 2/3 tasse d'oignons hachés finement
- 1/2 tasse de panko (chapelure japonaise)
- 1,5 onces de fromage parmesan ou asiago frais râpé (environ 6 c. à soupe)
- 3 cuillères à soupe de feuilles d'origan
- 1 cuillère à café de graines de fenouil séchées
- 2 cuillères à café d'ail frais émincé
- 1/2 cuillère à café de poivron rouge écrasé
- 1 gros oeuf, légèrement battu
- 1 c. à table d'huile de canola
- 1/2 tasse de vin rouge sec
- 2 cuillères à café de sucre
- 1 boîte (28 onces) de tomates écrasées, non égouttées
- 12 onces de spaghetti multigrains non cuits
- Feuilles 'origan (facultatif)

Dans un bol moyen, mélanger le bœuf, 1/3 tasse d'oignon, le panko, le fromage, 1 1/2 c. à soupe d'origan, les graines de fenouil, 1 c. à thé d'ail, 1/4 c. à thé de poivron rouge broyé, et l'œuf. Façonner 24 boulettes de viande (environ 1 c. à soupe chacune).

Retirez le couvercle d'un Instant Pot® de 6 pintes. Appuyez sur [Sauté] et utilisez [Adjust] pour sélectionner le mode "More". Lorsque le mot "Hot" apparaît, ajouter l'huile. Ajouter le reste de l'oignon 1/3 et 1 c. à thé d'ail ; cuire, en remuant constamment, 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporer le vin et gratter la cuve pour détacher les morceaux brunis. Incorporer le reste de l'origan 1 1/2 cuillères à soupe, le reste du poivron rouge écrasé 1/4 cuillère à café et le sucre. Disposer les boulettes de viande en une seule couche dans l'insys t pot; garnir de tomates (ne pas remuer). Éteindre l'instant pot.

Fermez et verrouillez le couvercle du Instant Pot®. Tourner la poignée de déblocage de la vapeur en position "Sealing". Appuyez sur [Manual/Pressure Cook] ; sélectionnez "High" et utilisez [-] ou [+] pour choisir 6 minutes de cuisson sous pression. Une fois le temps écoulé, dépressuriser rapidement. Pendant que les boulettes de viande cuisent, cuire les spaghettis selon le mode de cuisson sur l'emballage, en omettant le sel et le gras ; égoutter. Servir les boulettes de viande et la sauce tomate sur les spaghettis. Saupoudrer de feuilles d'origan, si désiré.

Traduit de : instant pot weekdays. Photo : <https://www.favfamilyrecipes.com/instant-pot-meatballs/>