

## Croquettes de viande à l'italienne – sauce tomate pimentée

**Nombre de personnes: 4**

**Temps de préparation: 45 minutes**

### Ingrédients:

- 600g d'hachis d'agneau
- 1 oignon râpé
- 50g de chapelure
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c à soupe de persil haché
- 1 petit œuf battu
- Sel
- Poivre
- 40g de parmesan râpé

### Pour la sauce

- 1 oignon finement haché
- 400g de tomates pelées
- 20cl de coulis de tomates
- 1 c à café de sucre semoule
- 1 piment vert finement haché
- 2 c à soupe d'origan haché
- Sel
- Poivre

### Recette:

- Dans un plat, mélangez le hachis d'agneau, l'oignon râpé, l'ail, la chapelure, le persil, sel et poivre. Ajoutez ensuite l'œuf battu et malaxez à nouveau.
- Avec ce mélange, formez une quinzaine de boulettes.
- Chauffez l'huile dans une poêle et faites-les cuire à feu vif jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Placez alors les boulettes dans un plat à gratin.
- Préparez la sauce : dans la même poêle, faites revenir l'oignon et le piment hachés ; ajoutez les tomates, le coulis, le sucre et l'origan. Salez et poivrez puis versez la sauce dans le plat à gratin sur les boulettes.
- Couvrez le plat à gratin (avec un couvre plat en plastique) et placez-le au four à micro-onde (550 W) pendant 20 minutes.
- Saupoudrez de parmesan et servez aussitôt.