

BOULETTES DE VIANDE IKEA

INGRÉDIENTS

BOULETTES

1 lb (500 g) de bœuf haché maigre

½ lb (250 g) de porc haché

1 oignon finement haché

1 gousse d'ail écrasée

1 tasse (100 g) de miettes de pain

1 œuf

5 cuillères à table (75 ml) de lait

Sel et poivre (généreusement) → Ne pas ajouter de poivre si vous avez des ulcères ou de la douleur

SAUCE

Huile

3 c. à Table (40 g) de beurre

1/3 tasse (40 g) de farine

½ tasse + 2 c à Table (150 ml) de bouillon de légumes

½ tasse + 2 c à Table (150 ml) de bouillon de bœuf

½ tasse + 2 c à Table (150 ml) de crème 35 %

2 cuillères à thé (10 ml) de sauce soya

1 cuillère à thé (5 ml) de moutarde de Dijon

PRÉPARATION

1. Mélangez le bœuf et le porc avec les doigts, ajouter les oignons, l'ail, les miettes de pain, l'œuf, le lait et assaisonnez.
2. Formez de petites boulettes de la mixture avec vos doigts et laissez reposer dans un réfrigérateur pour au moins 2 heures.
3. Dans une poêle à frire à feu moyen, versez un peu d'huile et ensuite faire revenir les boulettes jusqu'à ce qu'elles aient une belle couleur dorée.
4. Quand vos boulettes seront bien grillées, placez-les dans un plat qui va au four et continuez la cuisson 30 minutes à 160 ou 180 degrés Celsius.
5. Pour la sauce, faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et brassez pendant 2 minutes. Ajoutez les bouillons de légumes et de bœuf en continuant de brasser. Puis ajoutez la crème, la sauce soya et la moutarde de Dijon et montez le feu pour que la sauce s'épaississe.

Source : : www.coupdepouce.com

solutionentete.org

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.