



Boulettes de viande

PORTIONS

60 boulettes

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

12 minutes au four



Information nutritionnelle

Par portion (avec la sauce à l'italienne): calories 426; protéines 26 g; M.G. 23 g; glucides 27 g; fibres 5 g; fer 4 mg; calcium 63 mg; sodium 629 mg

Par portion (avec la sauce barbecue): calories 562; protéines 24 g; M.G. 20 g; glucides 73 g; fibres 2 g; fer 3 mg; calcium 45 mg; sodium 832 mg

Par portion (avec la sauce suédoise): calories 409; protéines 29 g; M.G. 24 g; glucides 20 g; fibres 1 g; fer 3 mg; calcium 88 mg; sodium 957 mg

Ingrédients

- 1,35 kg (3 lb) de bœuf haché
- 180 ml (3/4 de tasse) de flocons d'avoine
- 3 œufs
- 60 ml (1/4 de tasse) de persil haché
- 2 oignons hachés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché
- 1 carotte râpée
- sel et poivre au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- 3 Façonner 60 boulettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.
- 4 Déposer les boulettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
- 5 Cuire au four de 12 à 15 minutes.

Attention! À cette étape, il ne faut pas cuire les boulettes à la mijoteuse afin d'éviter le développement de bactéries.

Ces boulettes se conservent de 3 à 4 mois au congélateur. Faire décongeler les boulettes au réfrigérateur avant de les déposer dans la mijoteuse.

1 recette, 3 plats



Boulettes à l'italienne

Préparation: 15 minutes | **Cuisson à faible intensité:** 4 heures | **Quantité:** 4 portions

Dans la mijoteuse, mélanger 500 ml (2 tasses) de sauce marinara avec 1 poivron rouge coupé en dés et 1 tige de thym effeuillée. Ajouter 20 boulettes de viande dans la mijoteuse et remuer. Couvrir et cuire 4 heures à faible intensité.