



5 15

Boulettes suédoises rapides

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 441; protéines 28 g; matières grasses 31 g; glucides 10 g; fibres 1 g; fer 3 mg; calcium 85 mg; sodium 161 mg

Ces délicieuses boulettes s'accompagnent de sauce crémeuse montée à partir du jus de cuisson. Un vrai régal!

Ingrédients



Boeuf haché
500 g
(environ 1 lb),
mi-maigre



poivre de la Jamaïque
(quatre-épices) 2,5 ml (1/2 c. à thé)



Chapelure
60 ml (1/4 de tasse)



Bouillon de boeuf 375 ml (1 1/2 tasse)



Crème fraîche 60 ml (1/4 de tasse), de type Liberté

Prévoir aussi:

- 1 oeufs battus
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine

Facultatif:

- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger le boeuf haché avec la chapelure, le poivre de la Jamaïque et l'oeuf battu. Façonner de 16 à 20 boulettes avec la préparation.
- 2 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les boulettes de 2 à 3 minutes. Réserver dans une assiette.
- 3 Dans la même poêle, cuire la farine 1 minute en remuant. Incorporer le bouillon, la crème fraîche et, si désiré, la moutarde de Dijon. Saler et poivrer.
- 4 Ajouter les boulettes et cuire 5 minutes à feu doux-moyen.

Idée pour accompagner:

Sauce canneberges et grenade

Dans une casserole, verser 125 ml (1/2 tasse) de jus de grenade, 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron, 750 ml (3 tasses) de canneberges fraîches et 60 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable. Saler et poivrer. Laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce que les canneberges éclatent.