



Boulettes Salisbury

INGRÉDIENTS:

2 cuillères à thé d'huile d'olive divisée
1/2 tasse d'oignons hachés
1/2 lb de boeuf haché maigre
1/2 lb de dinde hachée maigre
1/3 tasse de chapelure assaisonnée au blé entier
1 gros oeuf, battu
2 cuillères à soupe de pâte de tomate,
1/8 c. Thé de sel et poivre noir
1 cuillère à soupe de farine tout usage
1 c. à thé de vinaigre de vin rouge
2 cuillères à thé de sauce Worcestershire
1/4 c. à thé de moutarde en poudre
1/2 tasse de champignons tranchés
1 1/4 tasse de bouillon de bœuf (réduit en sel si vous préférez)
persil haché pour la garniture (facultatif)

DIRECTIONS:

Hacher finement le tiers des champignons en petits morceaux et réserver. Faites chauffer le l'instant Pot avec la fonction Sauté. Ajoutez 1 c. à thé d'huile et d'oignons et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, soit environ 4 à 5 minutes. Diviser les oignons en deux.

BOULETTES : Dans un grand bol, mélanger la moitié des oignons sautés avec le bœuf haché, la dinde hachée, les champignons hachés, la chapelure, l'œuf, 1 c. à soupe de pâte de tomate, 1/4 tasse de bouillon de bœuf, 3/4 c. à thé de sel et poivre noir. Former doucement 20 petites boulettes de viande.

SAUCE : Dans un petit bol, mélanger la farine et 1 tasse de bouillon jusqu'à consistance lisse. Mélanger les oignons restants, 1 cuillère à

soupe de pâte de tomate, le vinaigre, la sauce Worcestershire et la poudre de moutarde.

Chauffez l'instant pot, ajoutez la cuillère à thé restante d'huile et faites dorer les boulettes de viande (par lots afin de ne pas surcharger le pot) environ 2 minutes jusqu'à ce qu'il ne colle plus (si elle ne tourne pas, ce n'est pas encore prêt), tourner et faire dorer 2 minutes de plus. Bien gratter le fond pour qu'il ne reste rien.

Ajouter les champignons, 1/8 cuillère à thé de sel et de poivre noir et verser la sauce sur les boulettes de viande, couvrir et cuire à haute pression 10 minutes. Laissez la pression se déclencher naturellement (+/- 20 min).

Garnir de persil.

NOTE DE RECETTE : Si vous utilisez de la viande dégelée, utiliser un petit œuf ou réduisez la quantité de votre œuf avant de l'ajouter à votre viande et augmenter la chapelure à 2/3 de tasse pour que vos boulettes se tiennent un peu plus. Ici la texture de votre viande est plus importante que la recette. Elle doit être quand même ferme et non juteuse lorsque vous faites vos boulettes.

<https://www.skinnytaste.com/salisbury-steak-meatballs-instant-pot-stove-top-slow-cooker/>