



5 15

Boulettes de boeuf caramélisées

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

25 minutes

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 496; protéines 28 g; matières grasses 24 g; glucides 42 g; fibres 3 g; fer 4 mg; calcium 78 mg; sodium 1 452 mg

Rendez vos boulettes de boeuf savoureuses en les faisant caraméliser au four, sur une plaque en formule tout-en-un!

Ingrédients

- 1 paquet de champignons de 227 g, coupés en quatre
- 2 petits oignons rouges coupés en dés
- 200 g (environ 1/2 lb) de haricots verts
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

Pour les boulettes:

- 450 g (1 lb) de boeuf haché mi-maigre
- 60 ml (1/4 de tasse) de germe de blé
- 60 ml (1/4 de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées
- 45 ml (3 c. à soupe) de persil haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'épices à steak
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 1 oeuf
- sel et poivre au goût

Pour la sauce:

- 180 ml (3/4 de tasse) de sauce barbecue
- 60 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger les ingrédients des boulettes.
- 3 Façonner les boulettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

- 4** Dans un autre bol, mélanger les ingrédients de la sauce. Ajouter les boulettes et remuer délicatement pour les enrober de sauce.
- 5** Déposer les boulettes sur une plaque de cuisson à haut rebord tapissée d'une feuille de papier parchemin. Déposer les légumes autour des boulettes. Arroser d'un filet d'huile d'olive.
- 6** Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée.