

# Boulettes de viande à la sauce aigre-douce

TEMPS DE PRÉP

**10 MIN**

TEMPS TOTAL

**30 MIN**

PORTION

**10**



[Imprimer](#)



[Sauver](#)

## Ingrédients

Métrique Impérial

- 2 lb de bœuf haché maigre
- 1 oignon, râpé
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 1 1/2 c. à t. gingembre moulu
- 1 boîte (284 mL) soupe condensée Tomates 50 % moins de sel de CAMPBELL'S®
- 1/3 tasse d'eau
- 1/3 tasse de vinaigre blanc
- 1/4 tasse cassonade, tassée
- 1 c. à s. fécule de maïs
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 1 oignon vert, tranché

Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

## Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Mélanger délicatement le bœuf avec l'oignon, la moitié de l'ail et la moitié du gingembre moulu; former 40 boulettes avec le mélange, chacune ayant environ  $\frac{3}{4}$  pouce (2 cm) de diameter.
  2. Disposer les boulettes de viande sur une tôle tapissée de papier d'aluminium et graissée. Cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de teinte rosée à l'intérieur des boulettes et que la température interne ait atteint 160 °F (71 °C); égoutter le gras.
  3. Entre-temps, dans une grande casserole, combiner au fouet la soupe, l'eau, le vinaigre, la cassonade, la fécule de maïs, l'huile de sésame et le restant d'ail et de gingembre. Porter le mélange à faible ébullition à feu moyen-vif en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il ait épaissi. Ajouter les boulettes de viande et remuer pour bien les enrober de sauce. Garnir d'oignon vert.
- 

## Conseils et Recettes

- *Préparation à l'avance : réfrigérez des portions individuelles dans des contenants hermétiques jusqu'à ce qu'elles aient refroidi; conservez-les au congélateur jusqu'à 1 mois. Décongelez-les au réfrigérateur avant de les réchauffer au micro-ondes.*
- *Vous n'avez pas le temps de préparer vos propres boulettes de viande? Préparez 40 boulettes de viande congelées en suivant les instructions sur l'emballage et enrobez-les avec la sauce chaude. (Ce plat ne sera plus faible en sodium.)*
- *Servez-les avec du riz cuit et des pois mange-tout, des fleurons de brocoli ou des haricots verts cuits à la vapeur.*

**Avez-vous cuisiner cette recette?**

**Laissez un commentaire si-dessous.**