



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



## Boulettes de boeuf à la suédoise

Par Coup de Pouce

**COUP  
POUCE**

### INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 1/4 tasse de chapelure nature
- 1 oignon râpé
- 1 cuillère à table de moutarde de Dijon
- 1/4 cuillère à thé de piment de la Jamaïque
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 1/4 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 1 pincée de muscade
- 1 lb de boeuf haché maigre
- 1 cuillère à table d'huile végétale
- 6 tasses de champignons tranchés
- 1/2 cuillère à thé de thym séché
- 2 cuillères à table de farine
- 1 1/2 tasse de bouillon de boeuf réduit en sel
- 1/2 tasse de crème sure légère

<b>Préparation</b>	20 minutes
<b>Cuisson</b>	17 minutes
<b>Portion(s)</b>	4 portions

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Fibres	2 g
Sodium	495 mg
Protéines	32 g
Calories	375
Total gras	19 g
Cholestérol	120 mg
Gras saturés	7 g
Total glucides	19 g

### PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger l'oeuf, la chapelure, l'oignon, la moutarde, le piment de la Jamaïque, la moitié du sel et du poivre et la muscade. Ajouter le boeuf haché et mélanger. Façonner la préparation en boulettes.

2. Mettre les boulettes côte à côte sur une plaque de cuisson tapissée de papier-parchemin et cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) de 15 à 20

minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur.

3. Entre-temps, dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les champignons, le thym et le reste du sel et du poivre et cuire jusqu'à ce que les champignons commencent à dorer. Parsemer de la farine et cuire, en brassant, jusqu'à ce qu'elle soit absorbée. Ajouter le bouillon et la crème sure et cuire pendant 1 minute.

4. Ajouter les boulettes de boeuf cuites dans le poêlon et cuire, en les retournant délicatement, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.