



BOULETTES FRAÎCHES À LA SUÉDOISE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

560G DE STEAK HACHÉ
½ OIGNON ROUGE
25G DE MOUTARDE
25G DE CHAPELURE
HUILE DE FRITURE

1 CC DE SAUCE
WORCESTERSHIRE
20G DE FARINE
1CC D'HUILE DE
TOURNESOL

SAUCE SUÉDOISE

30G DE MOUTARDE
25ML DE CRÈME LÉGÈRE
18%
1 CC DE MIEL

BOUILLON DE LÉGUMES

½ CUBE DE BOUILLON
DE LÉGUMES
400ML D'EAU

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°.
- Éplucher l'oignon et le ciseler.
- Faire suer dans un peu d'huile. Réserver et laisser refroidir.
- Mélanger tous les ingrédients : viande hachée, oignon, moutarde, chapelure.
- Façonner les boulettes à la main.
- Faire colorer légèrement les boulettes à la poêle.
- Puis les déposer sur une plaque allant au four.
- Enfourner pendant 10 à 15 minutes.

RÉALISER LA SAUCE

- Réaliser le bouillon en portant à ébullition l'eau et le cube de bouillon de légumes. Réserver.
- Dans une petite casserole, faire chauffer l'huile et ajouter la farine rapidement et remuer jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Lier le bouillon et le roux.
- Ajouter le miel, la sauce Worcestershire et la moutarde.
- Réserver et maintenir au chaud.

ALLERGÈNES : LAIT – BLÉ/GLUTEN – POISSON – SULFITES – SOJA - MOUTARDE



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 272g - 394 Kcal :

Glucides : 10,9g dont Sucres : 2,9g,
Lipides : 25,3g dont AG Saturés : 9,1g,
Protéines : 30,6g, Sel : 1,7g, Fer : 3,6mg
Fibres : 0,6g, Calcium : 2,1mg

