



Boulettes suédoises

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

Portions : 4

Se congèle

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de chapelure
- 1 petit oignon, haché finement
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 350 g (3/4 lb) de boeuf haché maigre
- 350 g (3/4 lb) de porc haché maigre
- 60 ml (1/4 tasse) de lait
- 1 oeuf
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue
- 1 pincée de poivre de la Jamaïque moulu
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet ou de boeuf
- 60 ml (1/4 tasse) de crème 35 %
- Sel et poivre

Préparation

1. Dans une grande poêle antiadhésive, dorer la chapelure à sec en remuant continuellement.

2. Réserver dans un grand bol.
3. Dans la même poêle, attendrir l'oignon dans 30 ml (2 c. à soupe) d'huile.
4. Saler et poivrer.
5. Verser dans le bol avec la chapelure et mélanger.
6. Laisser tiédir.
7. Ajouter la viande hachée, le lait, l'oeuf et les épices au mélange de chapelure.
8. Bien mélanger.
9. Saler et poivrer.
10. Façonner chaque boulette avec environ 22,5 ml (1 1/2 c. à soupe) du mélange de viande.
11. Réserver sur une assiette.
12. Dans la même poêle, dorer la moitié des boulettes à la fois dans le reste de l'huile et le beurre.
Réserver sur une assiette.
13. Saupoudrer la farine sur le gras chaud et cuire 2 minutes en remuant jusqu'à ce que le mélange prenne une teinte dorée.
14. Ajouter le bouillon, la crème et porter à ébullition en remuant à l'aide d'un fouet.
15. Ajouter les boulettes.
16. Couvrir et laisser
17. Mijoter doucement environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites.
18. Ajouter du bouillon au besoin.
19. Accompagner de pommes de terre bouillies et de confiture d'airelles ou de canneberges.

Notes :

- Se congèlent.
- Pour les amoureux de sauce, n'hésitez pas à la doubler!