



## Boulettes de bœuf aux champignons

 PRÉPARATION : 20 MIN CUISSON: 15 MIN

Voici un hors-d'œuvre indémodable pour l'heure de l'apéro : nos boulettes de bœuf aux champignons. Servez-les dans une assiette décorative ou dans une mijoteuse réglée à FAIBLE intensité.

### Qu'est-ce qu'il me faut ?

8 PORTIONS

- 1 lb (450 g) de bœuf haché extramaigre
- 1 tasse de chapelure panko
- 1 tasse de champignons frais hachés finement
- 4 oignons verts, hachés finement
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire LEA & PERRINS
- 1 œuf, battu
- 1/2 tasse de sauce chili *Heinz*
- 1/4 tasse de relish sucrée *Heinz*

### Que dois-je faire ?

#### Étape 1

Chauffer le four à 375 °F.

#### Étape 2

Couvrir de papier d'aluminium une plaque à pâtisserie à rebords; vaporiser d'un enduit à cuisson. Remuer le bœuf haché, la chapelure, les champignons, les oignons, la sauce Worcestershire et l'œuf juste assez pour mélanger; façonner en 24 boulettes, à raison d'environ 1 c. à soupe du mélange de viande par boulette.

#### Étape 3

Mettre sur la plaque à pâtisserie préparée.

#### Étape 4

Cuire 20 min ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites (165 °F). Environ 5 min avant la fin de la cuisson des boulettes, chauffer la sauce chili et la relish dans une grande poêle antiadhésive à feu mi-vif jusqu'à ce que le tout soit chaud, en remuant souvent.

#### Étape 5

Ajouter les boulettes dans la sauce; remuer délicatement pour bien enrober les boulettes.

## Conseils des Cuisines Kraft



### Remarque

Vous aurez besoin d'environ 1/4 lb (225 g) de champignons frais pour obtenir 1 t de champignons hachés, soit la quantité nécessaire pour préparer cette recette.

### Calories **180**

	% valeur quotidienne
Matières grasses 5 g	8 %
Matières grasses saturées 2 g	10 %
Cholestérol 55 mg	
Sodium 320 mg	13 %
Glucides 15 g	5 %
Fibres alimentaires 1 g	4 %
Sucres 7 g	
Protéines 15 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	8 %
Calcium	0 %
Fer	10 %

## Portions

8 portions de 3 boulettes de viande chacune