



5 15

Boulettes de boeuf Stroganoff

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

25 minutes

TEMPS DE CUISSON

17 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 448; protéines 29 g; matières grasses 27 g; glucides 21 g; fibres 3 g; fer 4 mg; calcium 110 mg; sodium 1 175 mg

Si vous aimez les classiques réinventés, cette recette de boulettes de boeuf Stroganoff est assurément faite pour vous !

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 oignon haché
- 1 contenant de champignons de 227 g, coupés en deux
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de piment de la Jamaïque (quatre-épices) moulu
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika
- 375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de boeuf
- 60 ml (1/4 de tasse) de vin blanc
- Sel et poivre au goût
- 125 ml (1/2 tasse) de crème sure 14 %
- 60 ml (1/4 de tasse) de persil frais haché

Pour les boulettes :

- 450 g (1 lb) de boeuf haché maigre
- 60 ml (1/4 de tasse) de chapelure nature
- 60 ml (1/4 de tasse) de persil frais haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'épices à steak
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'oignon
- 1 oeuf

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients des boulettes.
- 2 Façonner 12 boulettes avec la préparation.
- 3 Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les boulettes sur toutes les faces de 2 à 3 minutes.
- 4 Ajouter l'oignon et les champignons. Cuire 2 minutes.
- 5 Saupoudrer de farine, de piment de la Jamaïque et de paprika. Remuer. Ajouter le bouillon et le vin. Saler et poivrer.

Porter à ébullition, puis cuire de 12 à 15 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée.

6 Ajouter la crème sure. Chauffer 1 minute en remuant.

7 Garnir de persil.