



5 15

Boulettes de boeuf moutarde et miel

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

Très goûteuses, ces boulettes express conviennent pour toutes les occasions!

Ingrédients



Boeuf haché
450 g (1 lb),
maigre



Flocons
d'avoine 60
ml (1/4 de
tasse)



Moutarde à
l'ancienne
30 ml (2 c. à
soupe)



Sauce demi-
glace 1 boîte
de 284 ml



Miel 15 ml (1
c. à soupe)

Prévoir aussi:

- 1/2 oignon haché
- 1 oeuf battu
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

Facultatif:

- 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger le boeuf haché avec l'oignon, l'oeuf, les flocons d'avoine et 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde. Si désiré, ajouter le persil. Saler et poivrer.
- 2 Façonner 16 boulettes avec environ 45 ml (3 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.
- 3 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les boulettes 2 minutes.
- 4 Verser la sauce demi-glace. Incorporer le reste de la moutarde et le miel.
- 5 Couvrir et cuire de 10 à 12 minutes à feu moyen, en remuant de temps en temps.