

# metro



## Boulettes de veau à l'érable

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote



Sans Gluten



Sans Lactose

6 PORTIONS | 0:20 PRÉPARATION | 0:30 CUISSON | 0:50 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

**675 g** (1 1/2 lb) Veau maigre hache

**250 ml** (1 tasse) Riz cuit

**1** Oeuf

**1** Oignon, émincé

**3 ml** (1/2 c. à thé) Sel

Au goût poivre du moulin

### SAUCE :

**14 oz** Pêches en tranches

**125 ml** Sirop d'érable

### Préparation

Dans un bol, mélanger le veau haché, le riz, l'œuf, l'oignon, le sel et le poivre.

Former des boulettes de 2,5 cm (1 po) de diamètre.

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un poêlon antiadhésif, faire dorer les boulettes à feu moyen-vif.

Dans une cocotte allant au four, disposer les boulettes

Égoutter les pêches et réserver le jus, soit 125 ml (1/2 tasse). Allonger le jus avec de l'eau ou du bouillon pour obtenir une tasse de liquide.

Dans le même poêlon que celui utilisé pour dorer les boulettes, mélanger tous les ingrédients de la sauce ainsi que le jus de pêche et porter à ébullition.

Verser la sauce sur les boulettes et couvrir. Faire cuire au four, 20 minutes.

Source : Féd. des producteurs acéricoles du Québec

### Accords vins et mets

**Fruité et généreux**

---

(1/2 tasse)

---

60 ml Vinaigre de cidre  
(1/4 tasse)

---

60 ml Pâte de tomates  
(1/4 tasse)

---

2 Pincées de sarriette

---



Ces vins mi-corsés offrent une couleur intense, un nez riche dominé par des arômes de fruits. Ce sont des vins savoureux et accessibles.  
Catégories de produits : vin rouge, vin rosé.

© Société des alcools du Québec, 2007

---

## Accords bières et mets



### Robuste et maltée

Appréciée pour ses arômes grillés. Des saveurs de caramel et de malt grillé soulignent le caractère houblonné et amer de cette bière au corps moyen.

---

## Mentions légales

### Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

### Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

**Metro Richelieu inc.**, ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---