

# metro



## Boulettes de viande à la sauce Diana au miel et à l'ail

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 10 Votes



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 0:40 CUISSON | 0:50 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

60 ml Sauce Diana au miel et à l'ail  
(1/4 tasse)

680 g Boeuf haché maigre  
(1 1/2 lb)

1 Oignon, haché finement

60 ml Carotte, râpée  
(1/4 tasse)

80 ml Chapelure  
(1/3 tasse)

60 ml Persil, haché  
(1/4 tasse)

Au goût, poivre noir du moulin

2 ml Sel assaisonné  
(1/2 c. à thé)

125 ml Sauce diana au miel et à l'ail, pour le glaçage

### Préparation

Préchauffer le four à 180 °C/350 °F

Bien mélanger tous les ingrédients, sauf la sauce pour le glaçage, et façonner des boulettes de 2 cm (1 pouce) et les déposer sur une tôle de cuisson recouverte de papier d'aluminium antiadhésif Release de Reynolds.

Faire cuire à découvert pendant 30 min.

Retirer les boulettes de la tôle et les déposer dans une cocotte allant au four. Napper de sauce Diana au miel et à l'ail supplémentaire et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes. Retirer et servir avec du riz pilaf et des légumes de saison

Source : Chef José Trottier

### Accords vins et mets



#### Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

### Accords bières et mets

#### Robuste et maltée

(1/2 tasse)

---



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 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.

---