

metro



Boulettes de viande

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 3 Votes

20 BOULETTES | 0:25 PRÉPARATION | 0:25 CUISSON | 0:50 TEMPS TOTAL

Ingrédients

5 ml Huile d'olive
(1 c. à thé)

1 Oignon blanc, haché finement

1/2 Carotte, râpée

125 ml Poivrons, râpés
(1/2 tasse)

125 ml Courgette, râpée
(1/2 tasse)

1 Branche de céleri, haché finement

454 g Poulet haché maigre ou dinde haché maigre
(1 lb)

125 ml Chapelure de grains entiers
(1/2 tasse)

Préparation

Préchauffer le four à 350 °F.

Doubler une tôle à pâtisserie à rebord de papier d'aluminium.

Dans une casserole moyenne, faire sauter à feu moyen l'oignon dans l'huile d'olive pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.

Dans un grand bol, mélanger l'oignon; la carotte, les poivrons et la courgette râpés; et le céleri.

Remuer pour bien mélanger.

Ajouter le poulet, la chapelure, l'œuf, le sel et le poivre et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange semi-humide.

Façonner le mélange en boulettes de la grandeur d'une balle de golf (utiliser une cuillère à crème glacée).

Déposer les boulettes sur la tôle à pâtisserie préparée.

Faire cuire au four pendant 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'un thermomètre de viande placé au centre d'une boulette indique 165 °F.

Source : Jessica Mulrone

Mentions légales

1 Oeuf

1 ml Sel
(1/4 c. à
thé)

1 ml Poivre
(1/4 c. à
thé)

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.
