

metro



Boulettes de viande aux herbes

Évaluer cette recette ★★★★★ 9 Votes

 Sans Lactose

25	0:10	0:08	0:18
BOULETTES	PRÉPARATION	CUISSON	TEMPS TOTAL

Ingrédients

225 g Boeuf haché
(1/2 lb)

1 Petit oignon, haché finement

1 Gousse d'ail, hachée

20 ml Coriandre fraîche, hachée
(4 c. à thé)

20 ml Menthe fraîche hachée
(4 c. à thé)

10 ml Basilic hachée
(2 c. à thé)

Au goût, sel et poivre

Quantité suffisante, huile végétale

Préparation

Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients des boulettes de viande, à l'exception de l'huile.

Former environ 25 boulettes.

Dans un poêlon, à couvert, chauffer l'huile et dorer à feu moyen environ 4 min. Poursuivre la cuisson à découvert environ 4 min ou jusqu'à ce que les boulettes soient bien cuites.

Égoutter les boulettes sur un papier absorbant.

Entre-temps, mélanger ensemble tous les ingrédients de la sauce.

Servir les boulettes de viande avec la sauce.

Source : Metro

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.

SAUCE :

15 ml Sauce soya
(1 c. à soupe)

15 ml Vinaigre de riz
(1 c. à soupe)

15 ml Miel
(1 c. à soupe)

Au goût, sel et poivre

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 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.
