

metro



Boulettes de viande et nouilles aux oeufs

Évaluer cette recette ★ ★ ☆ ☆ ☆ 2 Votes

 Sans Lactose

2 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 0:30 TEMPS TOTAL

Ingrédients

450 g
(1 lb) Boeuf haché

Quelques gouttes, sauce tabasco

Quelques gouttes, sauce Worcestershire

1 Oeuf

Au goût, sel et poivre noir

30 ml
(2 c. à
soupe) Huile végétale

45 ml
(3 c. à
soupe) Farine

500 ml
(2 tasses) Bouillon de boeuf, chaud

Quantite suffisante, nouilles aux oeufs, cuites

Préparation

Dans un grand bol, mettre le bœuf haché.

Ajouter la sauce Tabasco et la sauce Worcestershire, bien mélanger.

Ajouter l'œuf, assaisonner et bien mélanger la viande pendant 2 minutes.

Former de petites boulettes.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les boulettes et faire saisir de tous côtés 2-3 minutes.

Ajouter la farine et mélanger rapidement.

Ajouter le bouillon de bœuf chaud et mélanger délicatement pour ne pas émietter les boulettes.

Assaisonner au goût et faire mijoter 4 minutes.

Servir sur un nid de nouilles aux œufs.

Source : Metro

Accords vins et mets



Fruité et généreux

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 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.
