

# zeste

## Boulettes porc-épic & brocoli au parmesan

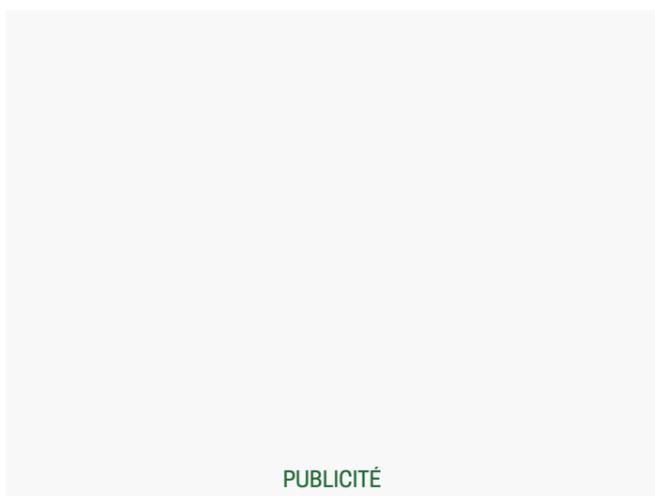
par *TROIS FOIS PAR JOUR & VOUS*

Quantité : **12 boulettes** | (1) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **1 h 20 min**

Préparation **20 min**

Cuisson **1 h**



PUBLICITÉ

### Ingrédients

#### POUR LES BOULETTES

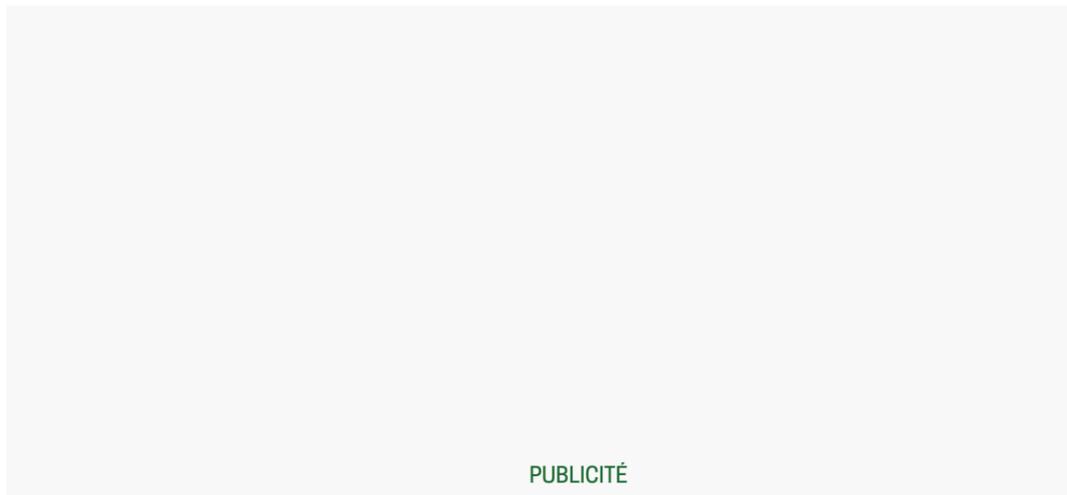
- 500 g de boeuf haché
- 1/2 courgettes, hachée
- 1 carottes, râpée
- 1/2 oignons jaunes, coupé en dés
- 1/2 tasse de riz à grains longs, cuit
- 1 oeufs, battu
- 1 gousses d'ail, hachée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à thé de sauce Worcestershire
- Sel et poivre, au goût

#### POUR LA SAUCE

- 1 boîte (284 ml) de soupes aux tomates

### Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F et placer la grille au centre.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients « pour les boulettes ». Avec les mains, façonner 12 boulettes d'environ 3 c. à soupe, puis les déposer dans plat à cuisson. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients « pour la sauce », puis verser sur les boulettes. Cuire au four pendant 1 heure.
4. Dans une poêle, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre, puis griller le brocoli pendant 3 minutes. Ajouter l'eau et le vinaigre balsamique, puis poursuivre cuisson pendant 2 minutes.
5. Lorsque le brocoli est cuit, ajouter le fromage parmesan, puis laisser fondre remuant régulièrement.
6. Servir les boulettes avec le brocoli.



PUBLICITÉ

[▶ Voir la vidéo de la recette](#)



1 tasse de jus de tomate ou de légumes

1 tasse de sauce tomate

½ c. à thé de poudre d'ail

½ c. à thé d'assaisonnement italien

Sel et poivre au goût

### **POUR LE BROCOLI**

2 c. à soupe de beurre

1 brocolis, coupé en fleurons

3 c. à soupe d'eau

1 c. à soupe de vinaigre balsamique

½ tasse de fromage parmesan, râpé

### **Bon à savoir !**

Se congèle.

Se conserve de 2 à 3 jours au réfrigérateur.

