



Boulettes suédoises



PRÉPARATION : 30 MIN CUISSON: 15 MIN

Vous avez envie de manger ces boulettes de viande classiques de votre magasin de meubles préféré, mais vous ne voulez pas attendre en file pour les obtenir? Ces boulettes de viande suédoises dans leur sauce au bœuf goûtent comme les originales et elles s'assemblent si facilement! Elles sont particulièrement savoureuses accompagnées de sauce aux airelles, mais délicieuses aussi avec de la sauce aux canneberges ou de la gelée de groseille rouge.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

8 PORTIONS

- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
- 1/2 lb (225 g) de porc haché maigre
- 1 sachet de panure assaisonnée SHAKE'N BAKE
- 1/3 tasse de ketchup aux tomates HEINZ
- 1/4 tasse de fromage 100 % Parmesan râpé KRAFT
- 1 œuf, battu
- 1/2 tasse d'oignons hachés finement, divisée
- 1 c. à thé d'huile
- 1 boîte (284 ml) de sauce au bœuf HEINZ
- 2 c. à soupe de crème à fouetter
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire LEA & PERRINS
- 4 tasses de purée de pommes de terre cuites

Que dois-je faire ?

Étape 1

Chauffer le four à 375 °F.

Étape 2

Couvrir de papier d'aluminium une plaque à pâtisserie à rebords; vaporiser d'un enduit à cuisson. Remuer le bœuf, le porc, la panure assaisonnée, le ketchup, le fromage, l'œuf et 1/4 t des oignons juste assez pour mélanger.

Étape 3

Façonner le mélange en 32 boulettes, à raison d'environ 1 c. à soupe du mélange par boulette.

Étape 4

Mettre sur la plaque à pâtisserie préparée.

Étape 5

Cuire de 20 à 25 min ou jusqu'à ce que le porc soit cuit (145 °F).

Étape 6

Entre-temps, chauffer l'huile à feu mi-vif dans une grande poêle antiadhésive. Ajouter le reste des oignons; faire revenir 3 min ou jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres. Ajouter la sauce au bœuf, la crème et la sauce Worcestershire; bien mélanger. Cuire 3 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud, en remuant souvent.

Étape 7

Servir les boulettes de viande sur la purée de pommes de terre et nappées du mélange de sauce au bœuf.

Conseils des Cuisines Kraft

Une touche d'éclat

Pour ajouter plus de couleur et de saveur, parsemez ce plat de persil frais haché avant de le servir.

Présentation suggérée

Accompagnez les boulettes de viande de sauce aux aïelles et de légumes cuits à la vapeur.

Nutrition

Calories	380
% valeur quotidienne	
Matières grasses 20 g	31 %
Matières grasses saturées 10 g	50 %
Cholestérol 100 mg	
Sodium 980 mg	41 %
Glucides 29 g	10 %
Fibres alimentaires 3 g	12 %
Sucres 6 g	
Protéines 21 g	
Vitamine A	15 %
Vitamine C	4 %
Calcium	8 %
Fer	15 %

Portions

8 portions de 1/8 de la recette (283 g) chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.