



PLATS PRINCIPAUX

Boulettes suédoises



35 min



50 min



4 portions

INGRÉDIENTS

BOULETTES

1 c. à soupe de beurre	1/4 tasse de lait
3 échalotes françaises, finement hachées	1 œuf
1 c. à soupe de thym frais	1/2 c. à thé de piment de la Jamaïque moulu
1 lb de bœuf haché	1/2 c. à thé de noix de muscade moulue
1 lb de porc haché	1/2 c. à thé de clou de girofle moulu
1/2 tasse de chapelure panko	

SAUCE

1/4 tasse de beurre	1 tasse de crème 35 %
1/4 tasse de farine	2 c. à soupe de moutarde forte de Dijon
3 tasses de bouillon de bœuf	2 c. à soupe de ciboulette finement hachée

PURÉE DE LÉGUMES

2 patates douces, pelées et coupées en cubes	1/2 tasse de lait
2 carottes, pelées et coupées en cubes	2 c. à soupe de beurre
2 gousses d'ail, pelées	1/3 lb de fromage Boursin au Poivre , émietté

PRÉPARATION

BOULETTES

- 1 Dans une grande poêle, à feu moyen, faire fondre le beurre. Ajouter les échalotes et le thym. Saler et poivrer. Cuire, en remuant, jusqu'à ce que les échalotes soient tendres et légèrement dorées. Transférer dans un grand bol et laisser refroidir.
- 2 Lorsque les échalotes sont tièdes, ajouter les viandes hachées, le panko, le lait, l'œuf, et les épices. Saler et poivrer généreusement. Mélanger délicatement avec les mains.

- 3 Former 24 petites boulettes d'environ 30 ml (2 c. à soupe).

SAUCE

- 1 Dans la même poêle, à feu moyen, faire fondre 30 ml (2 c. à soupe) de beurre. Ajouter les boulettes. Cuire pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées sur tous les côtés. Réserver dans une assiette.
- 2 Toujours dans la même poêle, faire fondre le beurre restant. Ajouter la farine et cuire 1 minute en remuant. Ajouter le bouillon en fouettant et laisser bouillir quelques minutes, ou jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir. Ajouter la crème et la moutarde en fouettant. Saler et poivrer. Réduire le feu à moyen-doux. Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce nappe le dos d'une cuillère. Ajuster l'assaisonnement.
- 3 Ajouter les boulettes et cuire pendant 15 minutes, en les retournant régulièrement, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Garnir de ciboulette avant de servir.

PURÉE DE LÉGUMES

- 1 Dans une grande casserole, placer les patates douces, les carottes et les gousses d'ail. Couvrir d'eau froide. Saler. Porter à ébullition. Cuire pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient très tendres. Réserver 125 ml (1/2 tasse) d'eau de cuisson. Égoutter les légumes.
- 2 Remettre les légumes dans la casserole. Ajouter le lait, le beurre et 60 ml (1/4 tasse) d'eau de cuisson réservée. À l'aide d'un pilon ou dans le bol d'un robot culinaire, réduire les légumes en purée. Ajouter un peu plus d'eau de cuisson au besoin. Ajouter le fromage et bien mélanger. Saler et poivrer au goût.
- 3 Servir les boulettes arrosées de sauce et accompagnées de purée de légumes.

SUGGESTION

Vous pouvez façonner les boulettes et les conserver au congélateur, jusqu'à 3 mois. Laisser les boulettes décongeler au réfrigérateur pendant une nuit avant de les faire dorer dans le beurre et de préparer la sauce.