



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Boulettes de viande à la suédoise

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de chapelure
- 1/4 tasse + 1/3 t (140 ml) d' eau
- 1 oeuf
- 1 petit oignon , rapé
- 3/4 cuillères à thé de sel
- 3/4 cuillères à thé de poivre noir du moulin
- 1/2 cuillère à thé de piment de la Jamaïque moulu
- 1/4 cuillère à thé de noix de muscade râpée
- 2 lb de porc haché maigre
- 1 cuillère à table d' huile végétale
- 6 tasses de champignons coupés en tranches
- 1 cuillère à thé d' aneth séché
- 1 boîte de lait évaporé à 2 %
- 1 tasse de bouillon de boeuf
- 3 cuillères à table de farine
- 1 cuillère à table de jus de citron
- 2 cuillères à table de persil frais , haché

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger la chapelure, 1/4 t (60 ml) de l'eau, l'oeuf, l'oignon, 1/2 c. à thé (2 ml) du sel et du poivre, le piment de la Jamaïque et la muscade. Ajouter le porc haché et mélanger. En utilisant environ 1 c. à tab

Préparation	35 minutes
Cuisson	4 heures & 45 minutes
Portion(s)	8 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	1 g
Sodium	494 mg
Protéines	29 g
Calories	372
Total gras	21 g
Cholestérol	94 mg
Gras saturés	7 g
Total glucides	16 g

(15 ml) à la fois, façonner la préparation au porc en boulettes d'environ 1 po (2,5 cm) de diamètre. Mettre les boulettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 375° F (190° C) pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le porc ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Mettre les boulettes de porc dans la mijoteuse.

2. Entre-temps, dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les champignons, l'aneth et le reste du sel et du poivre et cuire, en brassant, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les champignons commencent à dorer et que le liquide se soit évaporé. Mettre la préparation de champignons dans la mijoteuse. Ajouter le lait évaporé et le bouillon. Couvrir et cuire à faible intensité pendant 4 heures ou jusqu'à ce que la préparation bouillonne.

3. Dans un bol, mélanger la farine et le reste de l'eau. Incorporer le mélange de farine à la préparation de boulettes dans la mijoteuse. Couvrir et poursuivre la cuisson à intensité élevée pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait épaissi.

4. Ajouter le jus de citron et mélanger. Au moment de servir, parsemer du persil.