

Boulettes de bœuf Sauce au pêche

Ingrédients

Viande :

- 1 Livre de bœuf haché. (Voir notes)
- 1 Oignon haché finement.
- 2 Œufs.
- ½ Tasse de protéine de soya texturée. (Voir notes)
- 1 Cuillère à table d'herbes salées.
- Poivre au goût.

Sauce aux pêches

- ¼ De tasse de sauce chili.
- 1/8 De tasse de cassonade.
- 2 Cuillère à table de moutarde préparée.
- 1 Tasse de jus de pêche.
- 1 Cuillère à thé de sauce soya.
- Le jus d'un demi-citron.
- 5 ou 6 quartiers de pêche coupés en morceaux.
- 1 cuillère à table de fécule de maïs.

Préparation

Mélanger la viande, l'oignon, l'œuf, la protéine de soya et les herbes salées.

Façonner des boulettes.

En mode Saute dans l'InstantPot faite brunir les boulettes légèrement

Sur toute la surface en prenant soin de ne pas les briser.

Retirer les boulettes et réserver.

Rajouter tous les ingrédients de la sauce, sauf la fécule de maïs et les morceaux de pêche.

Bien mélanger et remettre les boulettes.

Appuyer sur Cancel.

Placer le couvercle sur l'InstantPot et vous assurer que la poignée d'évacuation est sur Sealing.

Appuyer sur la touche cancel.

Et sur la touche Pressure Cook à high et régler la minuterie 6 minutes.

Après 6 minutes faites un NR (Relâche de pression naturel) pour 10 minutes.

Diluer la fécule de maïs dans $\frac{3}{4}$ de tasse d'eau.

Relâcher la pression et ouvrir le couvercle.

Rapidement verser la fécule diluée dans l'InstantPot et incorporer. (La très haute chaleur suffira pour épaissir)

Rajouter les morceaux de pêche et mélanger légèrement et voila il ne vous reste plus qu'à servir.

Mon InstantPot est un modèle Viva 6 Qt.

Notes

Cette recette se double facilement il suffit de doubler la viande et la protéine de soya.

Et on peut remplacer la protéine par de la chapelure de pain.

La protéine de soya texturée absorbera les sucres de la viande et se mariera tellement bien que vous ne la distinguerez plus. C'est une excellente source de protéine végétale, en comparaison c'est comme de la farine d'avoine (Gruau), mais de soya.

Les pêches employées sont en conserve.