



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

Votre courriel

Je m'inscris!



## Boulettes de boeuf au bacon, sauce dijonnaise aux pommes

Par Coup de Pouce

**COUP  
POUCE**

### INGRÉDIENTS

#### Sauce aux pommes:

- 1 cuillère à table d'huile végétale
- 1/2 oignon haché
- 1 pomme pelée et coupée en petits dés
- 1 tasse de cidre ou jus de pomme
- 1 tasse de bouillon de boeuf à teneur réduite en sodium
- 1 cuillère à table de mélasse
- 1 cuillère à table de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à table de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à table de fécule de maïs
- 3 cuillères à table d'eau
- sel et poivre

#### Boulettes de boeuf:

- 1/2 oignon finement haché
- 1 oeuf légèrement battu
- 1/4 tasse de chapelure nature
- 1/2 cuillère à thé de poudre d'ail
- 1 lb de boeuf haché maigre
- 3 tranches de bacon cuites, émiettées
- sel et poivre

Préparation	35 minutes
Cuisson	65 minutes
Portion(s)	6 portions

### VALEURS NUTRITIVES

Par portion de 5 boulettes avec 1/4 t (60 ml) de sauce

Fibres	1 g
Sodium	385 mg
Protéines	20 g
Calories	280
Total gras	14 g
Cholestérol	90 mg
Gras saturés	5 g
Total glucides	18 g

## PRÉPARATION

---

### Préparation de la sauce

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et la pomme et cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Incorporer le cidre, le bouillon, la mélasse et la moutarde de Dijon. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait légèrement réduit. Laisser refroidir légèrement.

2. Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire la préparation en purée, puis la verser dans la casserole. Porter à ébullition. Ajouter la moutarde à l'ancienne. Saler, poivrer et mélanger. Dans un petit bol, délayer la fécule dans l'eau. Verser ce mélange dans la sauce. Porter à ébullition et cuire de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. (La sauce se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

### Préparation des boulettes

3. Dans un grand bol, mélanger l'oignon, l'œuf, la chapelure et la poudre d'ail. Saler et poivrer. Ajouter le bœuf et le bacon et bien mélanger.

4. Avec les mains mouillées, façonner la préparation en boulettes d'environ 1 po (2,5 cm) de diamètre. Déposer les boulettes sur des plaques de cuisson tapissées de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (intervertir les plaques et retourner les boulettes à mi-cuisson).

### Le bon truc

Pour congeler les boulettes cuites, les déposer côte à côte sur une plaque tapissée de papier parchemin. Mettre les boulettes <sup>à</sup> au congélateur pendant 1 1/2 heure ou jusqu'à ce qu'elles aient durci, puis les glisser dans des sacs à congélation (de type Ziploc) et fermer en retirant le plus d'air possible. Les boulettes cuites se conserveront jusqu'à 3 mois au congélateur.

Donne environ 32 boulettes.