

# Boulettes suédoises

C. à café = c. à table

2 oeufs, légèrement battus  
1/4 tasse de ketchup  
3/4 tasse de chapelure sèche  
2 c. à soupe de flocons de persil séchés  
2 c. à soupe de sauce Worcestershire  
1 cuillère à café de poudre d'oignon  
1 cuillère à café de poudre d'ail  
1 cuillère à café de poivre  
1 cuillère à café de sel  
1/2 cuillère à café de poudre de chili  
1 livre de boeuf haché maigre  
1 livre de porc haché  
1 tasse de bouillon de boeuf  
1 (0.87 oz) enveloppe de sauce brune  
1/2 tasse de crème sûre

Dans un bol, mélanger les oeufs, le ketchup, les miettes de pain, le persil, la sauce worcestershire, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, le poivre, le sel et la poudre de chili. Émietter les viandes sur le mélange et utiliser vos mains propres pour bien mélanger.

Verser 1 tasse de bouillon de boeuf dans le fond de la cuve de l'instant pot. Façonner le mélange de viande en boulettes de viande et placer les dans le fond de

l'instant pot et sécuriser le couvercle. Régler le bouton de cuisson à **MANUAL /PRESSURE** 5 minutes à haute pression. Une fois le temps écoulé, laissez la pression se relâcher naturellement pendant 10 minutes, puis déplacez la soupape pour l'évacuer.

Retirer soigneusement les boulettes de viande sur un plateau et couvrir avec du papier alu. Remettre le io sur **SAUTÉ** et y verser le mélange pour sauce au boeuf. Porter à ébullition et remuer pendant 1 minute. Retirez la cuve intérieure. placez-la sur le comptoir pendant quelques minutes, puis incorporer 1/2 tasse de crème sure. (Si vous essayez d'incorporer la crème sûre quand le mélange est trop chaude, elle caillera). Assaisonner selon



l'envie.

Servir la sauce sur le dessus des boulettes de viande.

Traduit de [Whttps://www.365daysofcrockpot.com/  
instant-pot-swedish-meatballs/](https://www.365daysofcrockpot.com/instant-pot-swedish-meatballs/)