

Boulettes de boeuf pêcheur mignon (Bedon Gourmand)

Ces petites boulettes sont adorées des enfants. J'ai arrêté de compter les portions de Sarah-Maude. Quel enfant n'aime pas le sucré? Cette petite sauce dans laquelle baigne les boulettes est gagnante chez les enfants...et les grands!!! Normalement, je sers ces boulettes avec un riz aux légumes mais cette fois-ci, ayant eu à intervenir je ne sais plus combien de fois auprès de mes filles (elles sentaient du mauvais temps, ça n'avait pas d'allure!!!) j'ai opté pour du brocoli à la vapeur. Ah!! oui, j'oubliais, je double la sauce !!!! Mais je vous laisse les quantités tel quel de la recette.

Ingrédients

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pêches en tranches
- 750 g de boeuf haché
- 1 oignon, haché finement
- 1/2 tasse de chapelure
- 1 oeuf
- 1/4 tasse de flocons d'avoine
- 1/4 c. à thé de thym
- 1 pincée de cannelle
- Persil haché, au goût
- Sel et poivre
- 2 c. à soupe d'huile
- 1/2 tasse de ketchup
- 1/2 tasse de sauce chili
- 1 c. à thé de sauce Worcestershire
- 2 c. à thé de moutarde préparée
- 1/4 c. à thé de jus de citron
- 1/2 tasse du jus des pêches réservé

Préparation

1. Préchauffer le four à 350F.
2. Égoutter les pêches en ayant soin de recueillir 1/2 tasse de leur jus.
3. Dans un bol, mélanger le boeuf, l'oignon, la chapelure, l'oeuf et les flocons d'avoine.
4. Assaisonner de thym, de cannelle et de persil. Saler et poivrer.
5. Façonner la préparation en une douzaine de boulettes. Réserver.
6. Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir les boulettes 5 minutes environ, à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elles soient dorées de toutes parts. Les déposer dans un plat allant au four. Réserver.
7. Dans un bol, mélanger le ketchup, la sauce chili, la sauce Worcestershire, la moutarde, le jus de citron et le jus des pêches réservé, jusqu'à consistance homogène. Verser la sauce sur les boulettes et cuire 30 minutes, au four.

8. Ajouter les tranches de pêche et poursuivre la cuisson 15 minutes.

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 50 minutes

Portions: 6

Source: Qu'est-ce qu'on mange volume 3, Les cercles des fermières du Québec