

## **Boulettes de boeuf moutarde et miel**

Bedon Gourmand

### **Ingrédients**

- 1 lb de boeuf haché maigre
- 1/2 oignon haché
- 1 oeuf battu
- 1/4 tasse de flocons d'avoine
- 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 c. à soupe de persil haché
- Sel et poivre au goût
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 contenant de sauce demi-glace de 284 ml ([j'ai pris les enveloppes de Knorr](#))
- 1 c. à soupe de miel

### **Préparation**

1. Dans un bol, mélanger le boeuf haché avec l'oignon, l'oeuf, les flocons d'avoine et 1 c. à soupe ([j'ai mis les 2 c. à soupe](#)) de moutarde. Si désiré, ajouter le persil. Saler et poivrer.
2. Façonner 16 boulettes avec environ 3 c. à soupe de préparation pour chacune d'elles.
3. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les boulettes 2 minutes.
4. Verser la sauce demi-glace. Incorporer le reste de la moutarde et le miel.
5. Couvrir et cuire de 10 à 12 minutes à feu moyen, en remuant de temps en temps.
- 6.

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 10 minutes

Portions: 4

Source: Je Cuisine Nos 100 meilleures recettes