

BOULETTES DE BOEUF MOUTARDE ET MIEL



450 g (1 lb), bœuf haché maigre
1/4 de tasse de flocons d'avoine
2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
1 boîte de 284 ml sauce demi-glace
1 c. à soupe de miel
2 c. à soupe de persil haché
1/2 oignon haché
1 œuf battu
1 c. à soupe d'huile d'olive

-Dans un bol, mélanger le bœuf haché avec l'oignon, l'œuf, les flocons d'avoine et 1 c. à soupe de moutarde. Si désiré, ajouter le persil. Saler et poivrer.

-Façonner 16 boulettes avec environ 3 c. à soupe de préparation pour chacune d'elles.

-Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les boulettes 2 minutes.

-Verser la sauce demi-glace. Incorporer le reste de la moutarde et le miel.

-Couvrir et cuire de 10 à 12 minutes à feu moyen, en remuant de temps en temps.

Publié par **Le coin recettes de Jos**