

Boulettes moutarde et miel sur la plaque

Bedon Gourmand

Ingrédients

- 6 à 8 carottes nantaises coupées en deux sur la longueur
- 1/2 brocoli coupé en petits bouquets
- 1 petit oignon rouge coupé en quartiers
- 2 pommes de terre coupées en petits quartiers
- 1 c. à soupe de thym frais haché

POUR LA SAUCE

- 1/4 tasse de miel
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé de paprika fumé doux
- Sel et poivre au goût

POUR LES BOULETTES

- 450 g de boeuf haché extra-maigre
- 1/2 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/4 tasse de persil frais haché
- 2 c. à soupe de ciboulette fraîche hachée
- 1 c. à soupe d'ail haché
- 1 oeuf
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 400F (205C).
2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce
3. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients des boulettes
4. Façonner 20 boulettes en utilisant environ 2 c. à soupe de préparation pour chacune d'elles.
5. Sur une grande plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, répartir les boulettes et les légumes. Parsemer de thym, puis arroser de sauce.
6. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair des boulettes ait perdu sa teinte rosée.

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 20 minutes

Quantité: 4

Source: Les plaisirs minceurs de Caty, Volume 2, numéro 4