

Boulettes de boeuf aigres-douces

Recette de boulettes de viande de base

Préparation: 15 minutes

Prêt en: 31 minutes

Cuisson: 16 minutes

Portions: 8

~Ingrédients

2 livres (900 g) de bœuf haché extramaigre

1 paquet (120 g) de mélange à farce Stove Top plus faible en sodium, pour poulet

1 oignon, haché finement

1 tasse d' eau

2 oeufs

~Préparations des boulettes

1)Chauffer le four à 400 °F.

2)Couvrir deux plaques à pâtisserie à rebords de papier d'aluminium; vaporiser d'un enduit à cuisson.

3)Combiner les ingrédients; remuer juste assez pour mélanger; façonner en 48 boulettes de viande (1 1/2 po). Mettre les boulettes sur les plaques à pâtisserie.

4)Cuire 16 min ou jusqu'à ce que les boulettes soient bien cuites (160 °F).

Recette Boulettes de boeuf (ou poulet) aigres-douces

Préparation: 30 minutes

Prêt en: 50 minutes (si vous boulettes ne sont pas faites)

Portions: 8

~Ingrédients

1 recette de boulettes de viande de base (recette ci-haut)

2 c. à thé d' huile

1 poivron rouge et 1 poivron jaune, coupés en morceaux de 1 po

2 gousses d'ail, hachées finement
1 c. à thé de gingembre haché finement
3/4 tasse de vinaigrette Catalina Kraft
1/2 tasse de sauce barbecue Bull's-Eye Bold Original
1 boîte (14 oz ou 398 ml) de morceaux d'ananas dans du jus, non égouttés
2 oignons verts, coupés en morceaux de 1 po de longueur

~Préparation

1)Préparer et faire cuire les Boulettes de viande de base comme indiqué, en remplaçant le bœuf haché par du poulet haché moi déjà faites avec boeuf haché. Faire cuire les boulettes de poulet de 18 à 20 min ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites (175 °F).

2)Entre-temps, chauffer l'huile à feu mi-vif dans une grande poêle. Ajouter les poivrons; cuire 4 min ou jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres, en remuant. Incorporer l'ail et le gingembre; cuire 1 min, en remuant souvent. Ajouter la vinaigrette, la sauce barbecue et l'ananas; bien mélanger. Porter à ébullition, en remuant souvent.

3)Ajouter les boulettes; cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud, en remuant souvent. Garnir des oignons.

source: Magazine Kraft transcrit par ~Lexibule~

~Note: Dans le magazine, ils offrent 3 recettes possible à faire avec cette même recette de base pour les boulettes de viande. Comme je n'avais pas lu la recette jusqu'à la fin, je n'ai pas remarqué qu'on devait changer le boeuf haché contre le poulet haché pour cette recette ci. Mes boulettes étant déjà faites, j'ai tout simplement changée le titre en conséquence et ce fût un réel plaisir gustatif quand même hihi!!

~Aussi: Prenez de l'avance!! Préparez et cuisez les boulettes de viande comme indiqué; laissez-les refroidir complètement. Mettez-les dans des sacs de congélation en plastique refermables. Congelez-les deux mois tout au plus. Laissez-les décongeler toute une nuit au réfrigérateur avant de les utiliser.

<http://lesmillesetundelicedelegibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule