



# BOULETTES SUÉDOISES ET SAUCE AUX AIRELLES

Avec une purée crémeuse et des brocolis



## BOULETTES

Les boulettes de viande se mangent à toutes les sauces : les albóndigas en Espagne, les köfte au Moyen-Orient et les köttbullar en Suède.



Pommes de terre farineuses



Brocolis \*



Échalote



Persil plat frais \*



Noix de muscade



Haché de bœuf \*



Cannelle



Œuf de poule élevée en plein air \*



Crème de cuisson \*



Chutney d'airelles \*



Total : 35-40 min.



Sans gluten



Facile



Consommer dans les 5 jours

Inspiré de la cuisine suédoise, qui aime associer des cranberries aux boulettes de viande, ce plat sucré-salé fera le bonheur de toute la famille. Vous allez réaliser une sauce chutney de cranberries qui se marie parfaitement à la viande. La réalisation des boulettes est une activité amusante à faire avec les enfants.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Râpe, bol, 2 casseroles avec couvercle, presse-purée et poêle.

Recette de **boulettes suédoises et sauce aux airelles** : c'est parti !



## 1 PRÉPARER

Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Taillez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Émincez l'**échalote** très finement et ciselez le **persil plat frais**. Râpez la **noix de muscade** à l'aide d'une râpe fine (vous n'avez besoin que d'une pincée, mais vous pouvez en ajouter davantage si vous le souhaitez).



## 2 FORMER LES BOULETTES

Séparez le **jaune d'œuf** du **blanc d'œuf**. Vous n'aurez pas besoin du blanc. Dans le bol, mélangez le **haché** avec la moitié de l'**échalote**, la **cannelle**, une bonne pincée de **noix de muscade**, le **jaune d'œuf** et la majeure partie du **persil plat**. Salez et poivrez. Formez 4 petites boulettes par personne ★.



## 3 PRÉPARER LA PURÉE

Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre**. À couvert, portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes. Égouttez et écrasez le tout au presse-purée pour obtenir une purée épaisse. Ajoutez la **crème de cuisson** pour plus d'onctuosité, puis salez et poivrez et ajoutez la **moutarde**.



## 4 CUIRE LES BROCOLIS

Pendant ce temps, portez à ébullition une grande quantité d'eau dans l'autre casserole. Ajoutez-y une pincée de sel ainsi que les **brocolis**. Faites cuire les **brocolis** 4 à 6 minutes à couvert. Égouttez et réservez sans couvercle. Salez et poivrez.



## 5 CUIRE LES BOULETTES

Pendant ce temps, chauffez l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle. Dorer les **boulettes** sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes. Baissez le feu sur moyen-doux et poursuivez la cuisson à couvert pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les **boulettes** soient cuites. Lors de la dernière minute, incorporez le **chutney d'airelles** ainsi que ½ cs d'eau par personne à la graisse de cuisson, puis salez et poivrez ★★.



## 6

★ **CONSEIL** : Humidifiez vos mains avant de former les boulettes : le haché collera ainsi moins aux mains.

# 1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre farineuses (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Brocolis (g) *	150	300	450	600	750	900
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Œuf de poule élevé en plein air (pc) 3) *	½	1	1½	2	2½	3
Haché de bœuf (g) *	120	240	360	480	600	720
Noix de muscade (g) *	120	240	360	480	600	720
Cannelle (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crème de cuisson (ml) 7) *	50	100	150	200	250	300
Chutney d'airelles (cs) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même\*

Moutarde* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3146 / 752	496 / 119
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	14,4	2,3
Glucides (g)	63	10
Dont sucres (g)	14,7	2,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	44	7
Sel (g)	0,6	0,1

## ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céliaci

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !