

Pour 12 personnes • Portion : 2 boulettes

30
minutes

PRÉPARATION : 15 minutes
CUISSON : 15 minutes

SUPRÊMES BOULETTES de viande

BOULETTES

- 1 lb/455 g bœuf ou porc haché
- 2 gousses d'ail, hachées à l'aide du Hachoir Gagne-temps
- 1 petit oignon, haché à l'aide du Hachoir Gagne-temps
- ¾ tasse de chapelure
- 1 œuf, légèrement battu
- 1 c. à thé de gros sel kasher

SAUCE

- 1 tasse de gelée de raisons
- 1½ tasse de sauce barbecue
- ½ tasse de jus de raisins

1. Dans un bol moyen, mélanger les ingrédients pour les boulettes jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
2. Former le mélange en boulettes de format amuse-gueule à l'aide d'une tasse à mesurer de ¼ tasse.
3. Placer les boulettes dans le fond de l'Autociseur micro-ondes, les empilant au besoin.
4. Dans un bol moyen, fouetter ensemble les ingrédients de la sauce.
5. Une fois mélangés, les verser sur les boulettes dans l'Autociseur en s'assurant que les boulettes sont entièrement couvertes. S'il y a des boulettes découvertes, les réarranger ou ajouter un peu plus de jus.
6. Fermer l'Autociseur et le mettre au micro-ondes à puissance élevée pendant 15 minutes. Laisser sortir la pression naturellement et, une fois l'Autociseur ouvert, laisser reposer à découvert pendant environ 5 minutes pour que la sauce épaississe en refroidissant. Servir chaud.

Nutritional Information (per serving):

Calories : 290 Total lipides : 9 g Lipides saturés : 3 g Cholestérol : 45 mg
Glucides : 44 g Sucre : 31 g Fibres : 1 g Protéines : 8 g Sodium : 530 mg
Vitamine A : 2 % Vitamine C : 4 % Calcium : 2 % Fer : 6 %

DÉMONSTRATION



Autociseur
micro-ondes

OPTIONNEL



Hachoir
Gagne-temps



Tasses à
mesurer



Cuillères à
mesurer



Spatule en
silicone



Fouet

