



Viandes variées

Boulettes de viande suédoises - köttbullar



55 min **25 min** **30 min** **0** **483**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des boulettes de viande

- 1 Mettre la chapelure dans un bol, verser le lait et laisser gonfler. Mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 2 Faire chauffer la moitié du beurre et de l'huile dans une poêle.
- 3 Eplucher les oignons et les hacher à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Les faire suer dans la poêle pendant 2 à 3 minutes. Ils ne doivent pas colorer.
- 5 Conserver la même poêle pour faire revenir les boulettes de viande.
- 6 Hacher les escalopes de porc et de veau à l'aide d'un mixeur.
- 7 Ajouter dans le mixeur le boeuf haché, les oignons hachés, le mélange de chapelure et de lait, l'oeuf et la muscade.
- 8 Assaisonner de sel et de poivre, mixer le tout jusqu'à ce que le mélange soit homogène, puis débarrasser dans un saladier.
- 9 Prélever un morceau de farce et façonner des boulettes de viande en les roulant entre les paumes des mains. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la farce.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les boulettes de viande

400 g **Boeuf haché**
100 g **Escalope de porc**
100 g **Escalope(s) de veau**
250 ml **Lait écrémé**
100 g **Chapelure**
3 **Oignon(s)**
1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
40 g **Beurre**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**
1 **Farine**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce brune

1 verre(s) **Bouillon de volaille**
20 cl **Crème fraîche épaisse**

- 10 Les disposer sur une assiette légèrement recouverte de farine puis les enrober délicatement.
- 11 Mettre le reste de beurre et d'huile dans la poêle, ajouter les boulettes.
- 12 Laisser cuire sur feu doux pendant 30 minutes en remuant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois.
- 13 Une fois cuites, réserver les boulettes dans un plat et les maintenir au chaud.
- 14 Ne pas jeter le jus de cuisson qui servira pour la réalisation de la sauce brune.

Étape 2

Réalisation de la sauce brune

- 1 Reprendre la poêle dans laquelle ont été cuites les boulettes de viande et la mettre sur feu doux.
- 2 Retirer une partie du jus de cuisson, puis ajouter la farine. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3 Ajouter le bouillon ainsi que la crème fraîche. Remuer à l'aide d'un fouet.
- 4 Augmenter le feu et porter à ébullition pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Étape 3

Dressage

- 1 Verser la sauce dans un plat creux, disposer les boulettes dessus.
- 2 Servir aussitôt accompagné de pommes de terre vapeur ou de purée et de confiture d'airelle comme en Suède, ou avec des pâtes comme aux Etats-Unis.