



Viandes variées

Boulettes de viande suédoises - köttbullar



55 min **25 min** **30 min** **0** **483**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

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 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 États-Unis.