Boulettes de viande de bœuf à la sauce moutarde et aux câpres

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min
Temps actif: 45 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	viande hachée de bœuf suisse
	sel
	poivre du moulin
3 cs	moutarde de Dijon
2	œufs
2 cs	beurre
1	échalote
1.5 dl	bouillon
1 cs	câpres
2 dl	crème
1 cs	jus de citron

Valeurs nutritives

1 portion (sans les pommes de terre ni les concombres) contient env.:

487	kcal
36 g	de protéines
3 g	de glucides
37 g	de lipides

Sans gluten
Contient du lactose

Préparation

1. Mélanger la viande hachée avec du sel, du poivre et le tiers de la moutarde. Ajouter les œufs et bien mélanger. Former 16-20 boulettes à partir de cette préparation.

2. Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen puis y faire dorer les boulettes de viande de bœuf de tous côtés pendant 10-12 minutes. Retirer la viande de la poêle et réserver.

3. Peler l'échalote, la couper en petits dés et les faire revenir à la poêle dans la graisse de cuisson. Ajouter le bouillon et laisser mijoter 2-3 minutes. Hacher grossièrement les câpres et les jeter dans le bouillon. Incorporer la crème et le reste de moutarde, mélanger et porter lentement à ébullition. Assaisonner de poivre et de jus de citron.

4 Déposer les boulettes dans la sauce, faire chauffer quelques instants et servir sur des assiettes préchauffées.

Accompagner de pommes de terre en robe des champs et de concombres braisés à l'aneth.