



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



La différence est là.

 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.