



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Boulettes de bœuf aux carottes

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 douzaines de boulettes) :

- 1 tranche de pain complet sans la croûte, coupée en dés*
- 30 mL de lait*
- 450 g de bœuf haché*
- 1 grosse carotte, pelée et coupée en morceaux*
- 1 petit blanc de poireau, coupé en morceaux*
- 1 gousse d'ail hachée*
- 1 œuf, légèrement battu*
- Sel, poivre*

Préparation de la recette :

Placer la grille dans le tiers supérieur du four. Préchauffer le four à gril.

Tapisser deux plaques de cuisson de papier d'aluminium. Réserver.

Dans un grand bol, mélanger le pain avec le lait et laisser imbiber 5 minutes.

Au robot culinaire, hacher finement la carotte et le poireau. Les déposer dans le bol avec le pain. Saler et poivrer. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger avec les mains.

À l'aide d'une petite cuillère et avec les mains légèrement huilées, façonner environ 4 douzaines de boulettes avec 15 ml (1 c. à soupe) du mélange de viande pour chacune. Déposer sur les plaques en les espaçant.

Cuire une plaque de boulettes au four 5 minutes. Retirer la plaque du four.

Retourner les boulettes et poursuivre la cuisson environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites et dorées. Répéter la même chose avec la deuxième plaque.