



BOULETTES DE VEAU MOUTARDE ET MIEL, PURÉE AU PARMESAN

Des boulettes tendres, une sauce moutarde et miel juste assez sucrée... et une purée au parmesan pour savourer jusqu'à la dernière goutte!



45 MIN
PRÉPARATION



FACILE
À RÉALISER



4-5
PORTIONS
ENVIRON



Ingrédients

Pour les boulettes

- 1 lb (450 g) de veau haché
- ¼ tasse de chapelure nature
- 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne, divisées
- ¼ tasse d'échalotes françaises, hachées finement
- 1 œuf
- 1 c. à thé de thym frais haché (facultatif)
- Sel et poivre, au goût
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la sauce

- 1 ¼ tasse de sauce demi-glace préparée
- 4 c. à thé de miel
- Le reste de la moutarde à l'ancienne

Pour la purée au parmesan

- 3 à 4 pommes de terre moyennes
- ¼ tasse de lait chaud
- 2 c. à soupe de beurre fondu
- ⅓ tasse de parmesan râpé
- Sel et poivre, au goût



Préparation

- 1 Dans un grand bol, mélanger le veau haché, la chapelure, 2 c. à thé de moutarde à l'ancienne, les échalotes françaises, l'œuf et le thym, si désiré. Saler et poivrer.
- 2 Mélanger avec les mains, juste assez pour bien incorporer les ingrédients. Pas besoin de pétrir ça pendant 20 minutes! Façonner environ 16-18 boulettes de grosseur égale.
- 3 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les boulettes sur tous les côtés pendant environ 3 à 4 minutes.
- 4 Ajouter le reste de la moutarde, la sauce demi-glace et le miel. Mélanger délicatement pour bien enrober les boulettes.
- 5 Porter à ébullition, puis réduire le feu. Couvrir et laisser mijoter doucement pendant 10 à 12 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les boulettes soient bien cuites et atteignent 71 °C (160 °F) à cœur.



Préparation

La purée au

1

~~parmesan~~
Peler les pommes de terre et les couper en cubes.

2

Déposer dans une casserole, couvrir d'eau froide et ajouter un peu de sel.

3

Porter à ébullition et laisser cuire environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres.

4

Égoutter et réduire en purée.

5

Ajouter le lait chaud, le beurre fondu et le parmesan râpé.

6

Saler, poivrer et bien mélanger jusqu'à obtenir une belle purée onctueuse.



Le service

Déposer une généreuse portion de purée au parmesan dans l'assiette, ajouter les boulettes et napper le tout de sauce moutarde et miel.

Et là, surtout, ne sois pas gêné avec la sauce! C'est pas le temps de compter les cuillerées!

Servir avec une bonne salade à la crème

Petit conseil :

Goûte ta sauce avant de servir. Tu la préfères plus sucrée? Ajoute une petite touche de miel. Tu veux qu'elle ait plus de caractère? Un peu de moutarde à l'ancienne et le tour est joué!



*Des histoire qui se savourent, des
parfums qui se racontent.*