



KÖTTBULLAR

POUR 4 PERSONNES

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- ½ c. s. d'huile d'olive
- 500 g de viande hachée (bœuf)
- 30 g de chapelure
- 1 œuf frais
- 2 c. c. de paprika
- ¼ de c. c. de sel
- 1 c. s. d'huile d'olive
- 2½ dl de bouillon de bœuf
- 3,3 dl de crème entière sel, poivre, selon son goût
- 100 g de confiture d'abricots

VOICI COMMENT FAIRE

1. **Mise en place:** peler l'oignon et l'ail, hacher finement les deux. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire revenir l'oignon et l'ail env. 5 min, mettre dans un grand bol, laisser tiédir un peu.
2. **Boulettes de viande:** ajouter viande hachée, chapelure, œuf, paprika et sel dans le bol, mélanger, bien pétrir à la main jusqu'à consistance homogène. Façonner env. 16 boulettes avec les mains mouillées.
3. **Sauce:** bien faire chauffer l'huile dans la poêle. Faire rissoler les boulettes sur toutes les faces env. 8 min, retirer, réserver. Verser le bouillon et 2½ dl de crème dans la poêle, porter à ébullition, baisser le feu, faire réduire env. 10 min, rectifier l'assaisonnement. Batta légèrement le reste de la crème, incorporer à la sauce. Remettre les boulettes, le temps de bien faire chauffer, dresser avec la confiture d'abricots.

4. **Servir avec:** écrasé de pommes de terre.

Mise en place et préparation:

env. 40 min

Valeur nutritionnelle: portion (1/4):
609 kcal / lip 43 g / glu 22 g / pro 31 g

Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles dans votre Coop Pronto.



En collaboration avec

Betty Bossi