

BOULETTES DE VIANDE MARINARA



INGRÉDIENTS

SAUCE MARINARA

1 c. à soupe d'huile d'olive
1 tasse d'oignon jaune en dés
3 gousses d'ail émincées
1 pot de 500 mL de poivrons rouges rôtis, égouttés
1 c. à thé de basilic séché
1/2 c. à thé de poudre d'ail
1 tasse de bouillon de poulet sans sel ajouté

BOULETTES DE VIANDE

1 lb de bœuf haché maigre
1/2 lb de porc haché maigre
1 c. à soupe de moutarde de Dijon
1/4 tasse d'oignon jaune émincé
1/4 c. à thé de poivre noir moulu
1/2 c. à soupe de feuilles d'origan séché
1/2 c. à soupe de poudre d'ail
1 œuf
1/4 tasse de chapelure panko
1 c. à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

**5 PORTIONS
OU 20 BOULETTES**

SUGGESTION

Après avoir fait revenir les boulettes, vous pouvez les congeler en portions et les utiliser avec une autre sauce. Vous pouvez également les faire congeler dans la sauce.

Valeur nutritive

PAR PORTION

4 boulettes et 1/5 de la sauce

Équivalences rénales :

4 éq. protéine + 1 éq. légume

Calories	393 Kcal
Protéines	30 g
Glucides	12 g
Fibres	2 g
Lipides	24 g
Gras saturés	8 g
Cholestérol	123 mg
Sodium	302 mg
Potassium	612 mg
Phosphore	301 mg

PRÉPARATION

- 1 Préparer d'abord la sauce. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole et y faire sauter les oignons et l'ail.
Ajouter les poivrons, les épices et le bouillon de poulet, et laisser mijoter 2 minutes.
- 2 À l'aide d'un robot ou d'un mélangeur à main, réduire la sauce en purée.
Remettre la sauce dans la casserole, couvrir et laisser mijoter à feu doux.
- 3 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients des boulettes.
Confectionner des boulettes de 1 oz. ou 20 boulettes.
- 4 Faire chauffer l'huile dans un poêlon et y faire brunir les boulettes.
Dégraisser le poêlon.
- 5 Ajouter les boulettes à la sauce, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit bien cuite (une vingtaine de minutes).
Servir avec du riz blanc.