



Cuisiner sans gluten avec Cristynn de ma maison à la vôtre



RAGOUT DE BOULETTES

CATÉGORIE

Plats principaux

QTÉ DE PERSONNES

6

TEMPS PRÉPARATION

30 minutes

TEMPS DE CUISSON

40 minutes

TOTAL

70 minutes

Niveau de difficulté : moyen

INGRÉDIENTS :

- 2 lb porc haché
- 1 oignon coupés en petits dés
- 1 cuillère à thé de cannelle (Gourmet McCormick)
- 1 cuillère à thé de clous de girofle (Gourmet McCormick)
- 1 ou 2 oeufs légèrement battus
- 1/4 de tasse chapelure Aurora sans gluten
- sel au goût
- poivre au goût
- 2 cuillères à soupe huile
- 6 tasses de bouillon de poulet St-Hubert (ou autre sans gluten)
- Fécule de maïs pour épaissir Nos compliments (ou autre sans gluten)

*Bon
Appétit*

PRÉPARATION

- Étape 1 : Mettre dans un bol viande, oignon, cannelle, clous de girofle, œuf chapelure sel et poivre
- Étape 2 : Bien mélanger le tout et façonner des boulettes
- Étape 3 : Faire revenir les boulettes dans un chaudron avec l'huile jusqu'à cuisson complète
- Étape 4 : Ajouter le bouillon de poulet et laisser mijoter pendant 30 minutes
- Étape 5 : Épaissir le bouillon en prenant environ 1/2 tasse de bouillon et faire refroidir un peu
- Étape 6 : Ajouter de la fécule de maïs dans le bouillon refroidi brasser et ajouter à la recette

J'ai servi avec patates bouillies, brocoli et choufleur et bettraves marinés

CONSEIL SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Bien cuire vos boulettes avant d'ajouter le bouillon

Se congèle