

# BOULETTES DE VIANDE A LA SUEDOISE (thermomix)



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette de [YUMMIX](#)

## Ingrédients :

- pour 42 boulettes :
- 80 g de pain sec (ou biscottes ou chapelure)
- 1 oignon
- 10 g d'huile d'olive
- 350 g de bœuf haché
- 350 g de viande de porc hachée
- 1 petit œuf
- pour la sauce :
- 1/2 cube de bouillon + 250 g d'eau
- 100 g de crème liquide
- 2 c à soupe de sauce soja ou sauce worcestershire
- 20 g de féculé de maïs
- sel
- poivre blanc
- 4 épices (facultatif)

## Préparation :

- Couper un oignon en 2 et hachez-le 5 secondes à vitesse 5
- Ajouter 10 g d'huile d'olive et rissoler 5 minutes à 120°C vitesse mijotage, sans gobelet
- Ajouter le bœuf et le porc haché, la chapelure, 1 petit œuf, du sel, du poivre blanc et une pincée de 4 épices
- Malaxer le tout 40 secondes en sens inverse à vitesse 4 en aidant bien avec la spatule.
- Former des boulettes, réservez-les sur un plat au frais
- laver le bol avant de passer à la préparation de la sauce
- Mettre dans le bol, 250 g d'eau et 1/2 cube de bouillon dans le bol. Ajoutez 100 g de crème liquide, 2 c à soupe de sauce soja, 20 g de féculé et une pincée de poivre blanc.
- Réglerr 7 minutes à 90°C vitesse 4
- Pendant ce temps, faire dorer les boulettes dans un mélange d'huile et de beurre
- accompagner les boulettes d'une purée de pommes de terre et de confiture d'airelles

*Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.*

THERMOMINOUX 2021

<http://thermominoux.over-blog.com>