



Boulettes de veau à l'érable

Catégorie: Mets principaux

Description:

Donne 6 portions

Temps de préparation total : 45 minutes

Ingrédients:

700 gr (1 1/2 lbs) de veau maigre haché

250 ml (1 tasse) de riz cuit

1 oeuf

1 oignon émincé

3 ml (1/2 c. à thé) de sel

Poivre du moulin au goût

Sauce :

1 boîte (14 oz) de pêches en tranches

125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable

60 ml (1/4 tasse) de vinaigre de cidre

60 ml (1/4 tasse) de pâte de tomate

2 pincées de sarriette

Instructions:

Mélanger dans un bol le veau haché, le riz, l'oeuf, l'oignon, le sel et le poivre.

Former des boulettes de 2,5 cm (1 po) de diamètre.

Faire dorer les boulettes dans un poêlon antiadhésif.

Disposer les boulettes dans une cocotte allant au four.

Égoutter les pêches et réserver le jus, soit 125 ml (1/2 tasse), allonger avec

de l'eau ou du bouillon.

Dans le même poêlon, mélanger tous les ingrédients de la sauce et porter à ébullition.

Verser la sauce sur les boulettes et couvrir.

Cuire au four à 180° C (350° F) pendant 20 minutes.