



Vert pour choisir locale

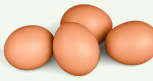
.....
Ingrédients en **vert** = cultivés
ou produits localement



Boeuf



Flocons d'avoine



Oeuf



Miel



Pomme de terre



Lait

Boulettes de viande aigre-douce géantes

Par Jenny & Rosie avec Chantelle Webb

Portions : 4-6

Ingrédients

Pour les boulettes de viande :

1 petit	Oignon , émincé
1	Gousses d' ail , émincé
1 lb (454 g)	Bœuf ou porc haché (ou un mélange)
¼ tasse (60 ml)	Flocons d'avoine
1	Oeuf
2 c. à thé (10 ml)	Moutarde sèche
½ c. à thé (2.5 ml)	Sel
¼ c. à thé (1.25 ml)	Poivre noir
1 c. à thé (5 ml)	Sauce Worcestershire

Pour la sauce :

1 × (398 ml) boîte	Ananas écrasé
¼ tasse (60 ml)	Ketchup
¼ tasse (60 ml)	Vinaigre de cidre de pomme ou vinaigre blanc
2 c. à soupe (30 ml)	Miel
1 c. à thé (5 ml)	Sauce soja
1 c. à thé (5 ml)	Gingembre fraîchement râpé (facultatif)
2 c. à soupe (30 ml)	Eau
1 c. à thé (5 ml)	Amidon de maïs

Pour la purée de pommes de terre :

2 lb (907 g)	Pommes de terre , pelées et coupées en morceaux de 1 po
2 c. à thé (10 ml)	Sel
2 c. à soupe (30 ml)	Beurre
1 tasse (250 ml)	Lait , réchauffé au micro-ondes ou dans une petite casserole

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C). Dans un grand bol, placer le bœuf haché, l'oignon, l'ail, les flocons d'avoine, les œufs, la moutarde sèche, le sel, le poivre noir et la sauce Worcestershire. Utiliser les mains pour mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
2. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin ou de papier d'aluminium pour un nettoyage facile. Rouler le mélange de viande en 6 grosses boulettes de viande et les déposer sur la plaque à pâtisserie.
3. Cuire au four jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et qu'un thermomètre à viande indique 160 °F (71 °C), 25 à 30 minutes.
4. Dans une casserole de 1 litre, mélanger l'ananas, le ketchup, le vinaigre, le miel, la sauce soya et le gingembre facultatif. Porter à ébullition à feu moyen. Fouetter ensemble l'eau et la fécule de maïs et l'ajouter au mélange d'ananas. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à épaississement.
5. Pendant ce temps, placer les pommes de terre dans une grande casserole, en ajoutant du sel et suffisamment d'eau pour couvrir les pommes de terre. Couvrir la casserole et porter à ébullition, puis réduire le feu à moyen. Cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 20 minutes. Égoutter et retourner au pot. Ajouter le beurre et bien écraser, puis ajouter le lait et écraser à nouveau jusqu'à consistance lisse. Goûter et ajouter un peu de sel si nécessaire.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Pour une délicieuse version du Stampot (un plat traditionnel hollandais), ajouter des carottes, des oignons ou du chou frisé tranchés aux pommes de terre à l'étape 7.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ **Pois**
- ★ **Choux de Bruxelles**
- ★ **Carottes** - cuites ou crues
- ★ **Brocoli** - cuit
- ★ **Concombre**
- ★ **Maïs**
- ★ **Haricots verts** ou **jaunes**
- ★ **Navet** - cru ou rôti
- ★ **Choucroute**
- ★ **Têtes de violon** - cuites
- ★ **Courge** - rôtie ou écrasée
- ★ **Chou frisé** - chips, bouillies ou râpées crues
- ★ **Salade de chou** ou **salade de brocoli**
- ★ **Betteraves** - râpées crues, marinées ou grillées
- ★ **Fruit**

Note from the Authors

“Rouler beaucoup de boulettes de viande et les servir est beaucoup de travail, alors nous avons rationalisé la préparation pour ne faire qu'une seule boulette de viande par portion. Heureusement, les enfants semblent vraiment aimer l'idée de tout ce qui est géant ! Si vous préférez, servez la boulette de viande avec du riz !”

- Jenny & Rosie



Petit pois



Brussels Sprouts



Carotte



Brocoli



Concombre



Maïs



Haricots



Navet



Choucroute



Têtes de violon



Courge



Chou frisé



Salade de chou



Betterave



Fruit