



Vert pour choisir local

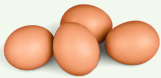
Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



Boeuf



Flocons d'avoine



Oeuf



Miel



Pomme de terre



Lait

Célébrez les saisons avec les formes et les couleurs amusantes de la récolte.

Consultez notre menu pour plus d'idées d'accompagnement !

Boulettes de viande aigre-douce géantes

Par Jenny & Rosie avec Chantelle Webb

Rendement : 50 portions

Portion : 1 boulette de viande, 2 cuillères à soupe (30 ml) de sauce, ½ tasse (125 ml) de pommes de terre

Ingredients

Pour les boulettes de viande :

2 grand	Oignon , émincé
8	Gousses d' ail , émincé
10 lb (4,54 kg)	Bœuf ou porc haché (ou un mélange)
2 tasses (500 ml)	Flocons d'avoine
4	Oeuf
¼ tasse (60 ml)	Moutarde sèche
4 c. à thé (20 ml)	Sel
2 c. à thé (10 ml)	Poivre noir
5 c. à soupe (75 ml)	Sauce Worcestershire

Pour la sauce :

2 × (398 ml) boîte	Ananas écrasé
½ tasse (125 ml)	Ketchup
½ tasse (125 ml)	Vinaigre de cidre de pomme ou vinaigre blanc
¼ tasse (60 ml)	Miel
2 c. à thé (10 ml)	Sauce soja
2 c. à thé (10 ml)	Gingembre fraîchement râpé ou ½ cuillère à café de gingembre séché
¼ tasse (60 ml)	Eau
2 c. à thé (5 ml)	Fécule de maïs

Pour la purée de pommes de terre :

16 lb (7 kg)	Pommes de terre , pelées (facultatif) et coupées en morceaux de 1 pouce
¼ tasse (60 ml)	Sel
1 tasse (227 g)	Beurre
8 tasses (2 l)	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). Réduire en purée l'oignon et l'ail au robot culinaire ou hacher finement à la main.
2. Dans un grand bol ou sur une grande plaque de cuisson, étaler la viande hachée. Ajouter la purée d'oignon et d'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.
3. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin. À l'aide d'une cuillère de 85 ml (3 oz), répartir le mélange de viande sur le papier parchemin.
4. Cuire les boulettes de viande jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et que le thermomètre indique 160 °F (71 °C), environ 25-30 minutes. Les empiler dans un plat pour table à vapeur et maintenir au chaud jusqu'à une température minimale de 140 °F (60 °C), en vérifiant à intervalles réguliers, dans un four ou une table à vapeur réglé à 170 °F (75 °C).

Direction continuée à la page suivante ...



Équipement

- Grand bol
- Plaque de cuisson
- Cuillère de 3 oz (85 ml)
- Pot de 16 qt
- Casserole 2 pintes
- Robot culinaire

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

5. Dans une casserole de 1 litre, mélanger l’ananas, le ketchup, le vinaigre, le miel, la sauce soya et le gingembre. Porter à ébullition à feu moyen. Fouetter ensemble l’eau et la fécule de maïs et l’ajouter au mélange d’ananas. Cuire et remuer jusqu’à épaississement. Verser la sauce sur les boulettes de viande dans la poêle ou servir à côté.
6. Pendant ce temps, placer les pommes de terre dans une grande casserole, ajouter du sel et suffisamment d’eau pour couvrir les pommes de terre. Environ une heure avant leur utilisation, couvrir la casserole et porter à ébullition à feu vif, puis réduire le feu à moyen. Cuire jusqu’à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 20 minutes.
7. Égoutter les pommes de terre et les remettre dans la casserole. Ajouter le beurre et la purée, puis ajouter le lait et écraser à nouveau jusqu’à consistance lisse. Goûter et ajouter un peu de sel si nécessaire. Maintenir les pommes de terre à une température interne minimale de 140 °F (60 °C), dans la casserole ou dans un plat à vapeur. Servir les boulettes de viande avec une boule de purée de pommes de terre, la sauce et les légumes désirés à côté.

Créez votre assiette !

Idées de garnitures, d’accompagnements et de bar à salade

Avec le service de plats à l’assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d’offrir l’un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

★ **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**

Conseils & astuces

Changez-la !

- Servir avec du riz brun au lieu de la purée de pommes de terre.
- Servir les boulettes de viande avec de la sauce aux canneberges ou de la sauce.
- Remplacer 4 tasses de pommes en dés par l’ananas pour faire une sauce aigre-douce aux pommes. Omettre la fécule de maïs et ajouter 1 tasse d’eau supplémentaire au mélange, porter à ébullition et cuire jusqu’à épaississement, environ 20 minutes.

Faire extra

Préparer des boulettes de viande supplémentaires avec du bœuf ou du porc frais (pas encore congelé) et les congeler pour la prochaine fois. Pour congeler, les placer sur une plaque à pâtisserie individuellement dans le congélateur afin qu’ils ne s’agglutinent pas, s’ils sont partiellement congelés, transfer dans des sacs ou des contenants scellés, en veillant à noter la quantité.

Ajouter des légumes !

Pour une délicieuse version du Stampot (un plat hollandais traditionnel), ajouter des carottes, des oignons ou du chou frisé tranchés aux pommes de terre à l’étape 5.