



Ragoût de boulettes

(www.canalvie.com)

Ingrédients

-  1 oignon, haché
-  2 c. à table de persil frais, haché
-  3 pincées de cannelle moulue
-  3 pincées de muscade moulue
-  3 pincées de clous de girofle moulus
-  2,2 lbs de porc haché maigre
-  Sel et poivre, au goût
-  2 c. à table de beurre
-  3 tasses de bouillon de poulet
-  ¼ tasse de farine grillée
-  ¼ tasse d'eau froide



Préparation

-  Dans un bol, mélanger l'oignon avec le persil, la cannelle, la muscade et le clou de girofle.
-  Ajouter la viande. Saler et poivrer. Façonner des boulettes de 1 ½ pouce environ.
-  Dans un chaudron, faire fondre le beurre et faire revenir les boulettes environ 5 minutes. Verser le bouillon. Couvrir et laisser mijoter à feu doux de 30 à 45 minutes.
-  Retirer les boulettes.
-  Délayer la farine dans l'eau froide. Verser progressivement dans le bouillon en fouettant jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.
-  Ajouter les boulettes et laisser mijoter quelques minutes avant de servir.

Cuisson à la mijoteuse

-  Commencer la préparation selon la méthode présentée ci-dessus.
-  Une fois les boulettes dorées, transférer dans la mijoteuse.
-  Dans un bol, délayer la farine dans 1 ½ tasse de bouillon et verser sur les boulettes.
-  Couvrir et laisser mijoter de 6 à 8 heures à faible intensité