

Boulets à la liégeoise

Ingrédients

Hâché porc/boeuf - 1 petit Gervais - Oignon
Persil - 2 oeufs - 4 oignons - 1 pincée de thym
4 càs de cassonade brune - 2 càs de Sirop de Liège
1 filet de vinaigre de vin rouge - 4 clous de girofle
1 litre de bouillon de volaille - 2 feuilles de laurier
1 pomme - Quelques cerneaux de noix



Pétrissez le **hâché**, un petit **Gervais** (je remplace la mie de pain par un petit Gervais pour l'apport trop important de glucides néfaste pour les diabétiques), l'**oignon** et le **persil** hachés, **2 oeufs**. Assaisonnez de **sel** et de **poivre**, puis façonnez des boulets d'environ 120 grammes.

Cuisez ensuite au four pendant environ 40 minutes (180 °C), dans une lèchefrite beurrée.

Dans le jus de cuisson, faites revenir les oignons émincés. Saupoudrez de **thym**, laissez blondir. Ajoutez la **cassonade brune** afin de former un caramel. Déglacez avec un filet de **vinaigre de vin rouge**.

Mouillez avec le **bouillon de volaille**.

Portez à ébullition et incorporez le **Vrai Sirop de Liège**, les **clous de girofle**. Assaisonnez de **sel**, de **poivre** et de **laurier**. Laissez cuire pendant 30 à 35 minutes.

Tournez une **pomme** à la mandoline japonaise pour y apporter du croquant et quelques **cerneaux de noix**.



Joseph
design.be

L'ustensile de
la semaine !

Tajine
Scanpan
028 **159€**
032 **179€**



chée de Charleroi 1 à Thorembais-les-Béguines
info@josephdesign.be - Téléphone : 010 247 287
Du mercredi au samedi de 10h à 18h

