



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Boulettes de viande

Rendement : 30 boulettes de viande

Ingrédients

Mesure impérial	Ingrédient	Mesure métrique
2 lb	bœuf haché extra maigre (ou dinde)	1 kg
2	œufs	2
1 tasse	chapelure	250 mL
1 gousse	ail, haché	1 gousse
¼ tasse	persil frais, haché (ou 2 c. à thé/10 mL séché)	60 mL
⅛ c. à thé	sel	0,5 mL
⅛ c. à thé	poivre	0,5 mL

Nota : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.
2. Former des boulettes de 4 cm (1,5 po) de diamètre (environ 50 grammes chaque) à partir du mélange. Placer sur une plaque à biscuits recouverte d'une feuille de papier parchemin.
3. Faire cuire à 180 °C (375 °F) pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que l'intérieur ne soit plus rose et que l'extérieur soit brun doré.
4. On peut ensuite inclure les boulettes de viande dans une recette ou les congeler.

Suggestion :

Servir avec la sauce tomate classique (la recette est en annexe).



Valeur nutritive

Par portion de 74 g (2 boulettes de viandes)

Calories 130

Lipides 6 g

Saturés 2 g

+ trans 0 g

Sodium 120 mg

Glucides 5 g

Fibres 0 g

Sucre 0 g

Protéines 14 g

Calcium 20 mg

Fer 1,5 mg

Portion selon le Guide Alimentaire

1 Viandes et substituts