



Bulletin d'information mensuel pour TRACEUS, cofinancé par le programme Erasmus+ de l'UE



TRACEUS en Belgique

Alors que les jeunes testent notre formation et la plate-forme, permettez-moi de partager la recette d'un de mes plats belges préférés : Les Boulettes à la Liégeoise - Boulettes de viande aux raisins secs.





Ingrédients

1 lb de porc haché
1 lb de bœuf haché
1 oignon finement haché
1 grosse botte de persil finement haché
2 œufs
1 tranche de pain blanc sec, déchirée en petits morceaux et trempée dans un peu de lait
1/3 de tasse de chapelure sèche
Sel, poivre, noix de muscade

Sauce

3 oignons finement hachés
thym
4 cuillères à soupe de sucre brun foncé
1 litre de bouillon de bœuf
2 cuillères à soupe bombées de sirop de Liège
Une pincée de clous de girofle moulus (ou 4 clous de girofle entiers)
2 feuilles de laurier
6 baies de genièvre
1 cuillère à café de vinaigre de vin rouge

Instructions

- Chauffez le four à 400 degrés
- Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients des boulettes de viande, en vous assurant que tout est bien incorporé. Formez 10 grosses boulettes de viande, placez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier aluminium et mettez-les au four pendant 40 minutes
- Pendant ce temps, préparez la sauce. Dans une grande casserole épaisse, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile de canola et faites cuire les oignons à feu doux-moyen jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés
- Ajouter 3 cuillères à soupe de sucre brun foncé et laisser les oignons caraméliser un peu. Déglacer la casserole avec le vinaigre
- Ajouter un quart de bouillon de bœuf, porter à frémissement, puis ajouter 2 cuillères à soupe de sirop de Liège, les clous de girofle (ou les clous de girofle moulus) et les baies de genièvre
- Assaisonnez de sel et de poivre et ajoutez les feuilles de laurier. Laissez mijoter pendant 30-35 minutes
- Ici, vous pouvez ajouter quelques petits raisins secs. Vous pouvez également épaissir la sauce avec un mélange de farine et de beurre ou de la fécule de maïs
- Vérifiez l'assaisonnement. Ajoutez les boulettes de viande à la sauce et laissez mijoter quelques minutes
- Servez avec des frites ou des pommes de terre bouillies et une salade verte
- Une bonne bière belge est meilleure qu'un mauvais vin belge