



Recette : Ragoût de boulettes de mamie Rita

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Caroline Roy

PORTIONS : 12

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 1 HEURE

INGRÉDIENTS

- 908 g (2 lb) de viande hachée maigre, au choix (porc, veau, boeuf)
- 1 oignon jaune, haché finement
- 3, 5 ml (3/4 c. à thé) de sel
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de clou de girofle moulu
- Huile d'olive, pour la cuisson

Sauce

- 45 ml (3 c. à soupe) de margarine végétale
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 2 feuilles de laurier
- 95 g (2/3 tasse) de farine tout usage *La Merveilleuse*, grillée *

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 110 °C (230 °F).
2. Dans un bol, mélanger ensemble tous les ingrédients des boulettes, sauf l'huile. Façonner en boulettes d'environ 4 cm (1 1/2 po) de diamètre (environ 48 boulettes).
3. Déposer les boulettes sur une plaque à biscuits recouverte d'un papier parchemin badigeonné d'un peu d'huile. Cuire sur la grille centrale du four pendant 30 minutes.
4. Dans une grande casserole, faire fondre la margarine. Retirer du feu et ajouter la farine grillée en brassant à l'aide d'une cuiller de bois.
5. Ajouter ensuite le bouillon de poulet et l'eau en brassant à l'aide d'un fouet, pour éviter la formation de grumeaux. Ajouter les feuilles de laurier et remettre sur le feu.
6. Sans cesser de remuer à l'aide d'un fouet, porter le mélange à ébullition sur feu moyen, jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir.
7. Ajouter ensuite les boulettes pré-cuites. Dès que le mélange arrive de nouveau à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20



Cette recette se double facilement et se congèle très bien. Profitez-en pour prendre de l'avance pour votre réveillon du temps des Fêtes ou encore pour en faire provision pour quelques repas à venir.

VARIANTE

Vous pouvez ajouter à votre ragoût, une fois qu'il est cuit, des pattes de porc cuites et désossées. Vous aurez ainsi un ragoût de pattes avec boulettes!

* Farine grillée :

Mettre la quantité de farine désirée dans un poêlon de fonte à feu doux. Brasser constamment avec une cuiller de bois jusqu'à ce que la farine devienne d'une belle couleur brunâtre (environ 15 minutes). Il faut éviter de mettre le feu trop fort, car la farine brûlera et ne sera pas bonne au goût.

minutes, en remuant fréquemment pour s'assurer que la sauce n'adhère pas au fond de la casserole.