

Boulettes de viande et écrasé de pommes de terre

durée totale **60 min.** 15 min. temps de préparation 45 min. temps de cuisson

INGRÉDIENTS

10 portions

Pour les boulettes de viande:

- 1 kg** de viande hachée, mixée
- Huile, pour la friture
- 100 g** d'oignon, coupé en dés
- 150 g** d'œufs
- 100 g** de chapelure, sans gluten
- Sel

Pour la sauce:

- 1 litre** de crème double
- 150 ml** [Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman](#)
- 5 g** de maïzena
- 300 g** de petits pois surgelés
- 200 g** de carottes coupées en fines tranches

Pour la purée de pommes de terre:

- 1 kg** de pommes de terre farineuses, pelées
- 300 ml** de lait
- 100 g** de beurre
- Sel
- Noix de muscade

PRÉPARATION

Étape 1

Boulettes de viande : faire revenir l'oignon dans un peu d'huile à feu doux pendant 2 à 3 minutes. Mélanger l'oignon avec la viande hachée, les œufs et la chapelure, puis saler. Former des boulettes d'environ 25 g avec les mains humides et les faire frire de tous les côtés dans un peu d'huile à feu moyen pendant 2 à 3 minutes. Retirer les boulettes de la poêle et déglacer le jus de cuisson avec la sauce soja sans gluten Kikkoman. Ajouter la crème double et porter à ébullition. Épaissir avec la maïzena. Ajouter les boulettes de viande et laisser mijoter dans la sauce pendant environ 10 minutes.

Étape 2

Faire précuire les petits pois et les carottes dans de l'eau salée. Au moment de servir, ajouter les légumes à la sauce, portion par portion, et porter à ébullition.

Étape 3

Purée de pommes de terre : couper les pommes de terre en petits morceaux et les faire bouillir dans une grande quantité d'eau salée pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient très tendres. Les égoutter et les passer au presse-purée. Porter à ébullition le lait et le beurre, assaisonner de sel et de noix de muscade et verser sur les pommes de terre. Remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et réchauffer avec un peu de lait si nécessaire.

Étape 4

Réchauffer les boulettes de viande avec la sauce et les légumes en portions et servir avec la purée de pommes de terre.