

Moisson Santé® Sauce pour Pâtes Spaghetti et boulettes de viande sans gluten

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Nombre de portions: 4



Planifiez à l'avance pour un dîner rapide avec ces boulettes de viande simples et délicieuses – tout le monde appréciera les restes!

Ingrédients

1 pot (700 mL)	Sauce pour pâtes Moisson Santé® tomate et fines herbes
1/2 tasse (125 mL)	parmesan râpé
1/3 tasse (75 mL)	amandes moulues
1/3 tasse (75 mL)	oignon râpé
2 c. à soupe (30 mL)	lait
2 c. à thé (10 mL)	assaisonnement à l'italienne
3/4 c. à thé (4 mL)	chacun de sel et de poivre
3	gousses d'ail, hachées
2	?ufs battus
8 oz (250 g)	b?uf haché maigre
8 oz (250 g)	porc haché maigre

veau haché

8 oz (250 g)

1 boîte (340 g) **Spaghettis Catelli®** sans gluten, cuites et égouttées

Feuilles de basilic

Préparations

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C). Incorporer le parmesan avec les amandes, l'oignon, le lait, assaisonnement à l'italienne, le sel, le poivre, l'ail et les œufs. Émietter et combiner le bœuf haché, le porc et le veau. Mélanger délicatement pour bien mélanger. Séparer et rouler en 32 boulettes. Les disposer dans un plat à gratin beurré.
2. Faire cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les dessus soient solides. Verser la sauce de pâtes sur le dessus. Faire cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce bouillonne et que les boulettes de viande soient bien cuites. Transférer la moitié des boulettes de viande dans un récipient, à l'aide d'une cuillère trouée. Verser la sauce et les boulettes de viande restantes sur les spaghettis cuits. Garnir de feuilles de basilic.
3. Une fois refroidies, réserver les boulettes restantes au réfrigérateur pendant jusqu'à 3 jours dans un contenant hermétique. Servir avec la sauce supplémentaire sur du riz, dans un petit pain Kaiser sans gluten ou sur des brochettes pour une entrée savoureuse.

Conseil:

- Le trio de viande hachée est une tradition italienne, mais ces boulettes de viande peuvent également être faites avec que du bœuf haché.
- Les boulettes de viande crues peuvent être congelées dans un contenant hermétique pendant 1 mois.

Par portion:
592 calories, 17 g lipides, 5 g lipides saturés, 20 mg cholestérol, 764 mg sodium, 82 g glucides, 10 g fibres, 15 g sucres, 24 g protéines.



[< Précédent](#)
[Imprimer cette recette](#)