

Boulettes de viande puissance arachide



Cette idée fraîche et délicieuse est une variante du populaire hamburger au beurre d'arachide servi dans certains restaurants très tendance. Remplies de protéines, les boulettes de viande puissance arachide sont savoureuses en accompagnement, en cocktail ou pour une fête entre amis.

Temps de cuisson : 20 minutes

Donne 4 portions

Ingrédients :

Boulettes :

1lb	de bœuf haché	500 g
2	gousses d'ail émincées	2
¼ tasse	d'arachides hachées	50 ml
1	jaune d'œuf	1
¼ tasse	de chapelure	50 ml
2 c. à soupe	de persil frais haché	25 ml
1 c. à soupe	de sauce Worcestershire	15 ml
	sel et poivre au goût	
1 c. à soupe	d'huile d'olive	15 ml

Sauce BBQ à l'arachide :

¼ tasse	de beurre d'arachide velouté	50 ml
1 tasse	de sauce barbecue	250 ml

Préparation :

Boulettes :

1. Dans un bol, combiner le bœuf haché, l'ail, les arachides, le jaune d'œuf, la chapelure, le persil et la sauce Worcestershire. Saler et poivrer. Former des boulettes d'une grosseur convenable.
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans un grand poêlon et y faire brunir les boulettes uniformément en les faisant rouler doucement. Selon la taille des boulettes, il pourrait être nécessaire de terminer la cuisson au four à 230 °C (450 °F) jusqu'à ce qu'elles soient cuites dans leur centre.



Sauce BBQ à l'arachide :

1. Mettre le beurre d'arachide et la sauce barbecue dans une petite casserole et faire chauffer en brassant. Servir avec les boulettes.