

LES 12 RECETTES DU CONCOURS BOULET DURABLE



INGRÉDIENTS

Pour les boulets

- 300g d'haché de porc
- 300g de pois chiche en bocal
- 2 gros oignons
- 2 oeufs
- Persil
- 5 tranches de pain blanc (sans croûte)
trempé dans du lait
- 4 càs de farine
- 4 càs de lait
- 2 gousses d'ail
- Épices

Pour la sauce

- 2 gros oignons
- 120g de raisins secs
- 4 càs de sirop de liège
- 100cl d'eau
- 2 cubes de bouillon
- 4 càs d'huile d'olive
- 1 càs de maïzena

**"T'ES PAS CHICHE
D'Y GOÛTER !"**



BOULET POIS CHICHES ET VIANDE



Sofia Vincent, Maria-Giulia Druart
et Megge Noël



10 boulets



1h30

ÉTAPES

Boulet :

1. Mixez les pois chiches égouttés avec le persil et ½ oignon. Dans un bol, trempez les tranches de pain avec le lait.
2. Mélangez le mix de pois chiches, oignons et persil avec les tranches de pain imprégnées de lait, ajoutez les œufs, le porc, le reste d'oignons et les gousses d'ail hachés.
3. Assaisonnez avec des épices. De notre côté, nous avons choisi d'utiliser du poivre, du pili-pili, des épices à spaghetti et des fines herbes.
4. Formez des boules avec vos mains. Roulez-les dans la farine et faites-les brunir de chaque côté dans une casserole qui servira ensuite pour préparer la sauce.
5. Une fois rissolées, étalez-les sur un plat allant au four. Enfouez à 200°C pendant environ 30 à 40 minutes.

Sauce :

1. Coupez en lamelles les oignons puis faites-les brunir dans la casserole avec l'huile.
2. Ajoutez l'eau, les 2 cubes de bouillon et 4 cuillères à soupe de sirop de Liège. Ajoutez les raisins secs. Au besoin, épaississez la sauce avec un peu de farine ou de maïzena.
3. Quand les boulets sont prêts, ajoutez-les à la sauce et laissez mijoter à feu doux entre 10 et 30 minutes (selon les goûts, plus longtemps les boulets mijotent dans la sauce, plus ils s'imprègnent de son goût).

INGRÉDIENTS

Pour les boulets

- 1 kg de haché (mélange porc/bœuf PQA)
- 1 œuf entier
- 2 tranches de pain blanc
- 1 oignon
- 1/2 botte de persil
- Sel
- Poivre
- Farine
- Beurre
- Lait

Pour la sauce

- 2 oignons
- 1 bière brune de Belleaux
- 3 à 4 cuillères à soupe de sirop d'Aubel
- 1 tranche de pain blanc
- Moutarde
- Poignée de raisins secs

L'ensemble des ingrédients sont locaux.



LE BOULET ARCHI-DURABLE



Adeline Discart, Renaud Fransolet,
Florence Gillon et Maurine Rasse



10 boulets



1 heure

ÉTAPES

1. Faire tremper la tranche de pain blanc sans les croûtes dans du lait.
2. Émincer finement les 2 oignons et hacher une poignée de persil.
3. Dans un récipient, mélanger le haché avec l'œuf entier, le persil et les oignons hachés. Saler et poivrer.
4. Former les boulettes et les rouler dans de la farine. Les boulettes doivent être bien tassées.
5. Faire fondre le beurre dans une sauteuse. Dorer les boulettes à feu moyen.
6. Retirer les boulettes du feu et les poser sur une assiette recouverte d'un papier absorbant.
7. Préparer la sauce liégeoise, émincer grossièrement 2 gros oignons pour tapisser le fond de la casserole. Les faire suer dans la sauteuse avec un bon morceau de beurre. Laisser caraméliser pour qu'ils deviennent translucides.
8. Déposer les boulettes par dessus et les mouiller de bière brune au 3/4 de la sauteuse. Ajouter le bouquet garnis avec 3 à 4 cuillères à soupe de sirop. Déposer sur les boulettes une tranche de pain sans croûte, tartinée de moutarde. Soyez généreux pour la moutarde !
9. Laisser cuire à feu doux pendant 45-50min. Environ 15 min avant la fin de cuisson ajouter une poignée de raisins secs selon les goûts et retirer le bouquet garni.

INGRÉDIENTS

- 350g hachis porc/veau
- 350g lentilles
- 375g oignons
- 25g persil
- 5 tranches pain
- lait
- 2 càs sirop de liège, herbes
- 2 oeufs entiers et 2 jaunes
- bière brune locale
- huile
- bouillon de légumes
- 1 càc moutarde
- sel
- poivre

*"NOS BOULETS AUX
LENTILLES POUR MIEUX
VOIR NOTRE AVENIR."*



BOULET LENTILLES ET VIANDE



Hippolyte Stassart et Sofia Vincent



10 boulets



1h30

ÉTAPES

Sauce :

1. Couper 300g d'oignons en lamelles, les faire caraméliser dans l'huile.
2. Verser la bière puis le bouillon de légumes environ 1min après.
3. Faire bouillir puis ajouter le sirop, les herbes (laurier, thym) et une tartine de moutarde grillée par-dessus.
4. Laisser à feu doux 30min. Assaisonner à la fin.

Boulets :

1. Mélanger le hachis, les lentilles, le persil, 75g d'oignons coupés très fins et 4 tranches de pain trempé dans du lait.
2. Assaisonner puis former des boulettes.
3. Cuire au four 20min à 180°.
4. Placer les boulets dans la sauce et laisser mijoter jusqu'au moment de servir.
5. Épaissir la sauce si nécessaire (roux par exemple)

INGRÉDIENTS

Pour les boulets

- 250 gr de haché porc-boeuf (bio)
- 1/2 oignon (100 gr)
- 450 gr de pommes de terre
- 2 oeufs
- ½ bote de persil
- Sel, poivre, muscade
- Chapelure
- Huile d'olive (pour la cuisson)

Pour la sauce

- 1 gros oignon
- 200 ml de bouillon de légumes
- 2 clous de girofle
- 2 baie de genévrier
- 1 feuille de laurier
- thym
- 2 cuillères à soupe de sirop de liège
- Quelques raisons secs
- Du vinaigre de vin rouge
- Maïzena
- Huile d'olive (pour la cuisson)

LE BOULET QUI A LA PATATE !

Anne Peeters



10 boulets



1h30

ÉTAPES

Boulet :

1. Éplucher les pommes de terre, les couper en morceaux et les cuire à l'eau. Les écraser dans un saladier une fois qu'elles sont cuites et les laisser refroidir.
2. Émincer l'oignon et hacher le persil. Les rajouter dans le saladier puis rajouter la viande et les oeufs. Épicer puis bien mélanger.
3. Ajouter la chapelure (la farce se détache des bords).
4. Former les boulets et les placer dans un plat huilé allant au four. Rajouter un fond d'eau et enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 40 min.

Sauce :

1. Émincer l'oignon. Le faire fondre dans l'huile d'olive puis le déglacer au vinaigre de vin rouge.
2. Rajouter le thym (1 cuillère à café environ) et le sirop de liège et laisser encore quelques minutes à feu doux.
3. Ajouter clou de girofle, baie de genévrier et mouiller avec le bouillon et ajouter la feuille de laurier. Laisser mijoter pendant 30 min.
4. Rajouter les raisins et la maïzena (délayée dans un fond d'eau) et laisser épaissir (encore 10 min de cuisson environ).



INGRÉDIENTS

Pour les boulets

- 177 gr haché de porc
- 283 gr haché de poulet
- 1 oeuf (45g)
- 14 gr échalote finement hachée
- 28 gr de persil haché
- 28 gr flocons avoine + 106 ml lait ½ écrémé
- 18 gr pain (rassis)
- 43 gr de pleurotes coupés en lamelles
- 107 gr de haricots blancs en conserve écrasés à la fourchette
- 250 ml eau
- Sel & poivre,
- 1 branche de thym & 1 feuille de laurier,
- huile olive (2càs) (20 g farine blanche : pour paner les boulettes)

Pour la sauce

- 60 gr oignon coupé en lamelles
- 60 gr pomme Jonagold (25g) coupées en petits dés
- 9 gr de moutarde
- 21 gr de gelée de pommes (ou sirop de liège)
- 250 ml eau + 2 gr de café soluble
- ½ càs vinaigre blanc (facultatif) + 1 càs roux (farine+margarine) ou un peu de maizena (facultatif) ficelle

LE BOULET AGORA

Karin Dethier, Frederic Huberty,
Patricia Stouquat et Vincent Graindorge



10 boulets



1 heure

ÉTAPES

1. Porter le lait à ébullition, y ajouter les flocons d'avoine et le pain, faire cuire pendant 5 min à feu très doux en mélangeant et saler très légèrement.
2. Dans un saladier mélanger à la main tous les ingrédients (viandes, oeuf, échalote, mélange avoine/lait, haricots, pleurotes, persil) et assaisonner
3. Former des boulettes de 80g et les rouler dans la farine
4. Faire dorer les boulettes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive (env. 5min/face)
5. Ajouter ensuite 250 ml d'eau, l'oignon, le thym et le laurier. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 18 min.
6. Retirer les boulets et les oignons de la poêle. Ajouter au jus de cuisson, la moutarde, la gelée de pomme (ou sirop) et 250 ml eau, mélanger au fouet
7. Laisser réduire
8. Rectifier éventuellement avec un peu de vinaigre et/ou de cassonade
9. Lier la sauce si nécessaire avec un peu de roux/maïzena
10. Faire caraméliser les dés de pommes avec un peu de cassonade
11. Ajouter à la sauce les boulettes, les oignons et les pommes
12. Laisser mijoter 2-3 minutes



INGRÉDIENTS

Pour les boulets

- 440g de lentilles cuites égouttées (en boîte)
- 250g d'haricots rouges cuits égouttés (en boîte)
- 100g de riz cuit
- 50 gr de fécule de maïs
- 1 c. à c. de paprika
- ½ c. à c. de noix de muscade
- ½ c. à c. de cumin
- 1 c. à c. d'ail en poudre
- Une branche de persil
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Poivre

Pour la sauce

- 0,75l d'eau
- 3 oignons
- 1 demi-poireau
- 1 branche de céleri
- 2 clous de girofle
- 2 feuilles de laurier
- 2 c. à s. de sirop de Liège (sans sucre ajouté)
- 1 c. à c. de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à s. de miel
- 1 pomme (de préférence acidulée, du type granny)
- 1 c. à c. de thym
- Jus d'un demi-citron
- 1 c. à s. de fécule de maïs
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Poivre
- Un peu de ficelle

BOULET À LA LIÉGEOISE VÉGAN ET SANS GLUTEN

Céline Petitjean



10 boulets



1 heure

ÉTAPES

1. Egouttez les légumineuses et versez-les, avec le riz cuit, dans un grand saladier. Mixez grossièrement.
2. Ajoutez l'ail, le paprika, la noix de muscade ainsi que le persil ciselé et mélangez.
3. Saupoudrez enfin de fécule de maïs et mélangez jusqu'à obtenir une préparation uniforme. La préparation doit se détacher facilement du saladier.
4. Couvrez et mettez au frais pendant 30 minutes.
5. Pendant ce temps, préparez la sauce. Pelez et émincez les oignons. Lavez et coupez la branche de céleri et le demi-poireau dans la longueur. Ficelez-les.
6. Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive et saupoudrez le thym et le poivre. Laissez blondir. Rajoutez les clous de girofle et les feuilles de laurier. Déglacer avec le vinaigre. Mouillez avec l'eau. Rajoutez les légumes ficelés et 2 c. à s. de sirop. Laissez mijoter pendant 30 minutes.
7. À côté, coupez la pomme en petits cubes. Réservez.
8. À la fin de cuisson de la sauce, retirez les légumes ficelés et rajoutez les cubes de pommes, le miel et le jus de citron. Liez la sauce avec la fécule de maïs. Réservez la sauce.
9. Façonnez des boulets avec les mains.
10. Faites chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans une poêle et déposez les boulets dès que l'huile sera chaude. Retournez régulièrement les boulets pour qu'ils soient bien dorés de tous les côtés.
11. Disposez les boulets dans la sauce et laissez frémir quelques minutes à feu très doux.



INGRÉDIENTS

Pour les boulets

- 450 g pois chiches
- 120 g oignons
- 60 g de beurre de cacahuètes (100% cacahuètes)
- 2 œufs (environ 130g)
- 2 gousses d'ails (masse négligeable)
- Epices: sel, cumin, paprika fumé, coriandre (masse négligeable)
- 90g pain
- Farine (masse négligeable)

Pour la sauce

- 100 g oignon
- 40g carottes
- 2 càs de sirop de Liège (100% fruits)
- 2 càs de sauce soja
- 3 càs d'eau

BOULET À LA LIÉGEOISE VÉGÉTARIEN

Amaury De Coninck



10 boulets



1 heure

ÉTAPES

1. Emincer les oignons (réserver environ 1/3 pour la sauce) et les cuire dans une poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils commencent à caraméliser.
2. Placer les pois chiches égouttés dans un saladier et les écraser à l'aide d'un autre récipient. Ajouter les œufs (préalablement battus) progressivement dans la préparation. (Remarque : en fonction de la taille des œufs, il n'est pas toujours nécessaire d'employer la totalité des œufs)
3. Ajouter les 2 gousses d'ails finement hachées, les épices, le beurre de cacahuète et les oignons cuits.
4. Faire griller le pain et l'ajouter à la préparation en l'émiettant. Mélanger le tout jusqu'à obtention d'une « pâte » homogène.
5. Afin d'éviter que la préparation ne colle aux mains, utiliser de la farine et former des boulettes régulières et de tailles égales.
6. Cuire au four à 160 °C pendant environ 12 min.
7. Eplucher et couper les carottes en bâtonnets d'environ 1/2 cm d'épaisseur et 5 cm de longueur.
8. Cuire le reste des oignons et les carottes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
9. Ajouter 2 càs de sirop de Liège, ainsi que les 2 càs de sauce soja. Laisser mijoter et réduire. Ajouter de l'eau si la sauce est trop épaisse.
10. Une fois les boulettes cuites, les faire saisir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à une belle coloration (légèrement dorées). Finalement, les faire revenir dans la sauce pour qu'elles en soient bien recouvertes.



INGRÉDIENTS

Pour les boulets

- 400 g de steak haché de boeuf
- 100 g de tofu nature
- 50 g de protéines de soja texturées (PST)
- 100 g de sauce tomate
- 3 cuillères à soupe de graines de tournesol
- condiments (sel, poivre, herbes de Provence)
- 1 gousse d'ail
- 20cl d'eau bouillante

Pour la sauce

- 35 cl de sirop de Liège
- 3 oignons
- 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- condiments (sel, poivre, herbes de Provence)
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 verre d'eau

BOULET VIANDE ET TOFU

Maé Dany-Fort



20 petits
boulets



1 heure

ÉTAPES

1. Dans un premier temps, hache au couteau les protéines de soja texturées (PST)
2. Puis, dans un récipient, mélange les PST et l'eau bouillante. Laisse agir 15mn.
3. Pendant ce temps hache au couteau les graines de tournesol, l'ail et le tofu nature. (pense à enlever la germe au centre de ton ail s'il y en a une. Elle n'est pas digeste pour l'homme)
4. Au bout de 15mn égoutte les PST.
5. Dans un grand saladier mélange bien : la viande hachée, l'ail, le PST, les graines de tournesol, le tofu, la sauce tomate et les condiments jusqu'à obtenir une boule homogène.
6. Préchauffe le four à 180°C (350°F), et prépare une plaque de four et chemise-la d'un papier cuisson.
7. Avec les mains, forme des boulettes de même taille (autour de 4 cm de diamètre) et le dépose-les sur la plaque.
8. Enfourne pour 30 minutes à 180°C (350°F).
9. Hache tes oignons, et mets-les dans une casserole avec 15ml d'eau. Laisse les cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
10. Rajoute ensuite le miel pour former un caramel
11. Ajoute ensuite le vinaigre blanc puis l'eau (si nécessaire)
12. Assaisonne (Sel, poivre, herbes de Provence)
13. Ajoute le sirop de Liège
14. Laisse mijoter 10 à 15 min.



INGRÉDIENTS

Pour les boulets

- 180g de pois chiches (cuits et égouttés)
- 120g de tomates coupées en dés
- 200g de chair de courgette coupée en dés
- 250g de champignons châtaigne coupés en morceaux
- 1 oignon rouge (~80g)
- 50g de pain, trempé dans 40ml de lait d'avoine
- 2 petits œufs (100g)
- 2 à 3 cuillères à soupe de farine complète
- 25g de persil
- Épices : 4 pincées de thym, 2 pincées de sel, 2 pincées de poivre noir, 2 pincées de piment d'Espelette
- 5g de beurre
- 15ml d'huile d'olive

Pour la sauce

- 1 oignon jaune (~120 g)
- 7cl de jus de pomme
- 1 cuillère à café de cassonade
- 1 cuillère à café de farine complète
- 1 cuillère à café de sirop de Liège
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- 20 ml de vin rouge
- Épices : 4 pincées de thym, 4 pincées de poivre noir, 2 pincées de sel, 1 clou de girofle, 1 petite feuille de sauge

LE BOULET DU CHICHE FAÇON LIÉGEOISE !

Violette van Keymeulen



10 boulets



1h30

ÉTAPES

Boulet :

1. Mettre les dés de tomates et de courgette à réduire dans une casserole à feu doux.
2. Pendant que la réduction démarre, faire revenir séparément les champignons dans le beurre et l'huile.
3. Au bout de 5 minutes, lorsque les champignons sont colorés, en ajouter la moitié à la réduction de tomates et courgette puis mixer le mélange. Ajouter ensuite à ce mélange l'autre moitié des champignons qui resteront non mixés. Y ajouter le sel, le poivre, le piment d'Espelette et le thym. Maintenir la réduction à feu doux pendant 15min.
4. Ecraser les pois chiches dans un récipient annexe. Y ajouter la réduction tomate-courgette-champignon, le pain trempé, les oignons coupés finement, le persil haché finement, la farine et les œufs.
5. Former les 10 boulets et mettre au four pendant 30min à 200°C dans un lèche-frite avec un léger filet d'huile d'olive. Pendant ce temps, préparer la sauce.

Sauce :

1. Emincer finement l'oignon jaune et le faire revenir à feu vif dans une casserole avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient colorés.
2. Déglacer les oignons avec le jus de pomme, ajouter la cassonade ainsi que les épices (thym, sel, poivre, clou de girofle et sauge). Laisser réduire à feu doux environ 10 minutes
3. Déglacer à nouveau la préparation avec cette fois, le vinaigre et le vin rouge
4. Enfin, ajouter l'eau, le sirop de Liège ainsi que la farine. Laisser épaissir en mélangeant au fouet pour éviter la formation de grumeaux.



INGRÉDIENTS

Pour les boulets

- 50 g de noix
- 200 g champignons (haché)
- 1 oignon (coupée en dés)
- 1 càs huile d'olive
- 2-3 gousses d'ail (haché)
- 2 ½ càs sauce de soja
- 2 càs concentré de tomates
- 1 càc épices (cumin, muscade)
- 65 g flocon d'avoine
- 250 g haricots rouge
- 1 càs graines de lin concassés (+ 3 càs d'eau)
- 1 càc paprika doux
- Sel et Poivre

Pour la sauce

- 50 g de cassonade brune
- 1 litre d'eau
- 10 cl de vinaigre blanc
- 30 cl de sirop de liège
- 1 oignon (coupée en dés)
- Sel & poivre
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 2 clous de girofle
- 1 cube de bouillon



LE BOULET "PLANT BASED"

Max Larry



10 boulets



1h

ÉTAPES

Boulet :

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Griller les noix dans une poêle sans huile
3. Mettre de l'huile dans une autre poêle et faire revenir les oignons et les champignons pendant 4-5 minutes
4. Ajouter les gousses d'ail et continuer à chauffer pendant 1 minute
5. Déglacer avec la sauce de soja et laisser la sauce s'épaissir
6. Délayer le concentré de tomates et les épices dans le mélange, faire rapidement chauffer et puis retirer du feu
7. Mettre les flocons d'avoine dans le mixeur
8. Ajouter le mélange champignons-oignons dans le mixer et rajouter les noix grillées
9. Ajouter haricots rouges graines de lin, paprika doux, sel et poivre dans le mixeur et mixer gros pour former un mélange épais
10. Former des boulets à partir de ce mélange et placer les sur une plaque munie de papier sulfurisé
11. Faire cuire les boulets pendant 20-25 min au four et retourner les une fois à mi-temps
12. Sortir les boulets et faire revenir 5 minutes dans une poêle avec de l'huile

Sauce :

1. Faire sauter les oignons dans une casserole avec 5 cl d'eau
2. Ajouter le thym, le laurier et les clous de girofles
3. Ajouter la cassonade et former un caramel
4. Déglacer avec le vinaigre blanc
5. Ajouter le litre d'eau dans lequel le bouillon a été dissout préalablement
6. Ajouter du sel et du poivre et les 30 g de sirop de Liège
7. Faire cuire dans la casserole pendant 35 à 40 minutes
8. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire

BOULET VÉGÉ

Lily Toussaint, Jade Lambert et
Germain Debroux



10 boulets



1h

INGRÉDIENTS

Pour les boulets

- 220g de protéines de soja texturées (PST)
- 70g de haricots rouges
- 150g de pois chiches
- 5 cuillères à soupe de jus de pois chiche
- 2 échalotes
- 2,5 cuillère à soupe de maïzena
- 2 tranches de pain
- Sel et poivre
- ail
- curcuma
- poivre de Cayenne
- 2,5 cube de bouillon
- huile d'olive

Pour la sauce

- 4 échalotes
- 1 tasse de sirop de Liège d'Aubel
- 2 tasses de vin blanc sec (type Chardonnay)
- 1 tasse d'eau chaude
- 1 cube de bouillon
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 4 clous de girofle
- 10 boules de genévrier
- Poivre

ÉTAPES

Boulet :

1. Réhydrater les PST dans l'eau bouillante et y ajouter le cube de bouillon.
2. Hacher l'échalote.
3. Mixer les pois chiches et les haricots rouges avec la tranche de pain, le jus de pois chiche et les épices.
4. Ajouter les PST, l'échalote et la maïzena délayée.
5. Former des boulettes.
6. Cuire dans de l'huile d'olive.

Sauce :

1. Couper les échalotes dans le sens de la longueur.
2. Faire revenir les échalotes.
3. Délayer le sirop de Liège dans le vin blanc.
4. Verser dans la casserole et ajouter le bouillon délayé dans l'eau chaude.
5. Ajouter les herbes et les épices
6. Laisser mijoter à couvert sur feu moyen pendant 30 minutes. (Si trop de sauce, laisser évaporer la sauce. Si toujours trop liquide, lier avec de la maïzena.)
7. Enlever les herbes de la casserole.



INGRÉDIENTS

Pour les boulets

- 250g de lentilles
- 200g de champignons
- 200g de chapelure
- 4 tranches de pain de mie
- 2 oignons
- 2 gousses d'ails
- 1 bote de persil
- 15 cl de lait
- 4 cuillères à soupe de levure malté
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- Poivre
- Noix de muscade

Pour la sauce

- 4 oignons
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- 1l de bouillon de bœuf
- 50cl de bière brune
- 2 cuillères à soupe de sirop de Liège
- 2 cuillères à soupe de maïzena
- 50g de raisin sec
- Thym, laurier, poivre, sel, clou de girofle, muscade

BOULET AUX LENTILLES ET CHAMPIGNONS

Marie Hervier



10 boulets



1h

ÉTAPES

1. Faire cuire les lentilles 25-30 minute dans le bouillon.
2. Les mixer grossièrement avec les autres ingrédients. Incorporer le pain de mie détrempté dans le lait.
3. Former des boulets.
4. Les faire cuire 30 minutes au four.
5. Faire revenir les oignons 5 minutes à feu vif.
6. Déglacer avec le vinaigre.
7. Ajouter le bouillon, la bière, le sirop, les épices et aromates.
8. Laisser réduire 40-50 minutes sur feu moyen.
9. Incorporer la maïzena pour épaissir la sauce.
10. Ajouter les raisins secs.
11. Faire revenir les boulets quelques minutes dans la sauce avant de servir.

