

Canévas

de boulettes en sauce

Composez votre propre recette; sélectionnez un élément de votre choix dans chaque catégorie, puis ajoutez l'ensemble des ingrédients indispensables à la recette notés dans l'encadré pointillé.



LÉGUMES

½ tasse râpés ou hachés finement

- Courgettes
- Champignons
- Carottes



PROTÉINES

1½ lb de viande hachée

- Boeuf
- Poulet
- Porc
- Veau



CORPS GRAS

2 c. à soupe pour la cuisson

- Huile d'olive
- Beurre
- Huile de canola



ASSAISONNEMENTS

1 c. à soupe ou au goût

- Épices italiennes
- ¼ c. à soupe de poudre d'ail et ¾ c. à soupe de basilic séché
- Origan



OIGNONS

½ tasse hachés finement

- Jaunes
- Rouges
- Verts



CHAPELURE

1 tasse au choix

- Pain
- Panko
- Biscuits soda
- Chips

SAUCE

1L de sauce

- Tomate
- Brune
- Alfredo
- Rosée

INDISPENSABLES

- Sel et poivre
- 2 oeufs