



## *Boulette de hambourgeois à la JF (6 portions)*



### INGRÉDIENTS :

- 1lb de viande haché extra maigre
- 1lb de porc haché extra maigre
- 1 œuf
- 3/4 de tasse de chapelure
- 1 c. à thé des herbes du bas du fleuve
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de sauce chili
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- Saupoudrer des épices à steak de Montréal

### PRÉPARATION :

1. Dans un grand bol, simplement bien mélanger tous les ingrédients.
2. Faire des boulettes d'environ 4 pouces de diamètre par  $\frac{3}{4}$  pouces d'épaisseur.
3. Placer au réfrigérateur pendant une bonne heure avant la cuisson afin que celles-ci soient bien saisi, ceci facilitera la cuisson et évitera que les boulettes se brisent.

### Variante :

1. Couper du fromage en petits cube cubes et ajouter au mélange.
2. Utiliser du fromage mozzarella râpé et en ajouter un peu au mélange.

Préparation : 20 minutes