

# BAJOUE FAÇON CHICHARRON

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

285

CALORIES

39 g

PROTÉINES

1 g

GLUCIDES

13 g

MATIÈRES GRASSES

15  
minutes  
PRÉPARATION

4 heures  
15  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

## COUPES



Bajoue

## INGRÉDIENTS

2 lb	Bajoues de Porc du Québec	1 kg
1	Brin de thym, effeuillé	1
1	Brin de romarin, effeuillé	1
Au goût	Sel et poivre	Au goût

## LA FINITION

2 c. à table	Tomates séchées	30 ml
1 c. à table	Sauge sèche	15 ml

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 110 °C (225 °F).
2. Dans un plat allant au four, disposer les bajoues, les saupoudrer de sel, poivre, thym et romarin. Recouvrir le plat de papier d'aluminium, pour le fermer de façon hermétique. Mettre le plat au four et laisser cuire durant 2 heures. Vérifier l'assaisonnement. Les mettre ensuite dans un plat et les laisser refroidir pendant au moins 2 heures au réfrigérateur.
3. Préchauffer la friteuse à 190 °C (375 °F).
4. Couper les bajoues en tranches d'½ pouce d'épaisseur. Faire frire les tranches pendant 5 minutes, jusqu'à obtenir une jolie coloration. Les débarrasser sur du papier absorbant.
5. À l'aide du mélangeur à main, mixer très finement la sauge ainsi que les tomates séchées, et assaisonner les bajoues de ce mélange. Vérifier l'assaisonnement en sel et poivre.