

BOULETTES DE PORC À LA CORIANDRE, SAUCE MIEL ET CARI

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir en apéro ou sur du couscous aux herbes, aux raisins dorés et aux canneberges. Accompagner de la sauce.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

406
CALORIES

31 g
PROTÉINES

33 g
GLUCIDES

18 g
MATIÈRES GRASSES

30
minutes
PRÉPARATION

8
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Porc haché

INGRÉDIENTS

1 1/3 lb	Porc du Québec haché	600 g
2/3 tasse	Mie de pain blanc, émietté finement	160 ml
1	Oeuf	1
3	Oignons verts, hachés finement	3
2	Gousses d'ail, hachées finement	2
3 c. à table	Coriandre fraîche, hachée	45 ml
2 c. à table	Jus de citron	30 ml
1 c. à table	Gingembre frais, haché finement	15 ml
1	Lime, coupée en quartiers	1
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

SAUCE MIEL ET CARI

1/3 tasse	Miel	80 ml
1 c. à table	Moutarde de Dijon	15 ml
2 c. à thé	Poudre ou pâte de cari	10 ml
1 c. à thé	Zeste de citron	5 ml
2 c. à thé	Jus de citron	10 ml

PRÉPARATION

- Dans un grand bol, mélanger le porc, le pain, l'œuf, les oignons verts, l'ail, la coriandre, le jus de citron et le gingembre. Saler et poivrer.
- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le gril du four (broil).
- Avec les mains, façonner des boulettes en utilisant environ 15 ml (1 c. à table) de mélange de viande pour chacune. Déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium. Huiler les boulettes et cuire au four environ 8 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient dorées et cuites.
- Entre-temps, dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Réserver.

NOTE

Vous pouvez cuire les boulettes sur le barbecue à intensité moyenne. Pour faciliter la cuisson, enfiler les boulettes sur des brochettes ou utiliser un panier à légumes pour barbecue.