

BOULETTES DE PORC AUX CANNEBERGES ET PARMESAN

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec de la dijonnaise ou une trempette au choix.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

83

CALORIES

8 g

PROTÉINES

3 g

GLUCIDES

4 g

MATIÈRES GRASSES

30
minutes
PRÉPARATION

12 à 15
minutes
CUISSON

24
boulettes
PORTIONS

COUPES



Porc haché

INGRÉDIENTS

1 1/2 lb	Porc du Québec haché maigre	680 g
3	Échalotes françaises, hachées finement	3
2	Gousses d'ail, hachées finement	2
1	Œuf	1
2 c. à table	Persil frais, haché	30 ml
2 c. à table	Jus d'orange	30 ml
1/3 tasse	Chapelure	80 ml
3 c. à table	Confiture de canneberges maison ou du commerce	45 ml
1 tasse	Parmesan frais, râpé finement	250 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

SAUCE DIJONNAISE AU CITRON

1/2 tasse	Mayonnaise	125 ml
1 c. à table	Moutarde de Dijon	15 ml
2 c. à thé	Jus de citron	10 ml
1 c. à thé	Zeste de citron	5 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger le porc, les échalotes, l'ail, l'œuf, le persil, le jus d'orange et la chapelure. Saler et poivrer.
3. Avec les mains, façonner des galettes avec environ 15 ml (1 c. à table) de mélange pour chacune.
4. Déposer un peu de confiture au centre, puis ramener la viande autour de la confiture pour former des boulettes. Déposer les boulettes, au fur et à mesure sur une assiette. Réfrigérer 30 minutes ou congeler 15 minutes pour les raffermir.
5. Placer le parmesan dans un grand bol.
6. Enrober chaque boulette de parmesan et déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin ou de papier d'aluminium. Cuire au four de 12 à 15 minutes. Terminer la cuisson sous le grill (broil), au besoin, pour bien dorer.

PRÉPARATION DE LA DIJONNAISE AU CITRON

Sauce dijonnaise au citron 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise 15 ml (1 c. à table) de moutarde de Dijon 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron Sel et poivre du moulin, au goût

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients et réfrigérer jusqu'au moment de servir. Peut se préparer la veille.

NOTE

Vous pouvez remplacer la confiture de canneberges par de la confiture d'abricots.