

BOULETTES DE PORC HACHÉ AUX FRUITS, SAUCE AUX PÊCHES

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENTS

Accompagner de riz ou de couscous aux graines de sésame et d'une salade composée.

SUGGESTION DE VINS

Le cidre Gabélienne de St-Joseph-du-Lac. Cidrerie Lacroix Cidre fort pétillant. Notes d'épices et de pommes caramélisées jumelées à des arômes discrets de miel et de pêche.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

219
CALORIES

15 g
PROTÉINES

24 g
GLUCIDES

8 g
MATIÈRES GRASSES

15 min
PRÉPARATION

8 à 10
min
CUISSON

4 à 8
PORTIONS

COUPES



Porc haché

INGRÉDIENTS

| | | |
|-----------|-----------------------------|---------|
| 1 lb | Porc du Québec haché maigre | 500 g |
| 1/2 tasse | Canneberges séchées | 125 ml |
| 1/4 tasse | Persil frais haché | 50 ml |
| Au goût | Sel et poivre frais moulu | Au goût |

SAUCE

| | | |
|---------------------------|---|------------|
| 1 boîte de 14 oz | Pêches tranchées en conserve dans du jus de fruits, égouttées | 398 ml |
| 1 à 2 c. à table, au goût | Cassonade | 15 à 30 ml |
| 1 c. à table | Vinaigre de cidre ou de framboises | 15 ml |

PRÉPARATION

- Mélanger le porc, les canneberges, le persil et du poivre au goût. Façonner en 16 boulettes et enfiler délicatement sur 8 brochettes de bois imbibées d'eau.
- Faire griller les brochettes à chaleur moyenne sur le barbecue, sous le gril du four (garder le four légèrement entrouvert) ou dans un poêlon-gril pendant 8 à 10 min. Tourner une fois à mi-cuisson à l'aide d'une spatule. Servir nature, avec la sauce aux pêches ou avec une sauce aux prunes ou aux abricots du commerce.

SAUCE

- Réduire les pêches en purée au mélangeur avec la cassonade et le vinaigre. Faire chauffer dans une petite casserole sur feu moyen-élevé pendant 4 à 5 min, en remuant souvent.

VARIANTE

- Déguster les mini kebabs en sandwich dans un pain pita garni de feuilles d'épinard et d'une touche de yogourt nature.