



Boulettes de viande au porc et aux pommes



PRÉPARATION : 25 MIN CUISSON: 15 MIN

Impossible de se tromper en optant pour ces délicieuses boulettes de viande au porc et aux pommes. Faites de vinaigrette Asiatique au sésame *Renée's* et de moutarde de Dijon *Heinz*, ces boulettes de viande moelleuses et remplies de saveur font sensation soit comme hors-d'œuvre, soit comme accompagnement pour le plat principal.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

8 PORTIONS

- 1 lb (450 g) de porc haché maigre
- 1 tasse de chapelure panko
- 1 pomme, hachée finement (environ 1 tasse)
- 2 oignons verts, hachés finement
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire LEA & PERRINS
- 1 œuf, battu
- 3/4 tasse de vinaigrette Asiatique au sésame RENÉE'S
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon *Heinz*

Que dois-je faire ?

Étape 1

Chauffer le four à 375 °F.

Étape 2

Couvrir de papier d'aluminium une plaque à pâtisserie à rebords; vaporiser d'un enduit à cuisson. Mélanger le porc haché, la chapelure, la pomme, les oignons verts, la sauce Worcestershire et l'œuf juste assez pour mélanger.

Étape 3

Façonner le mélange de viande en 24 boulettes, à raison d'environ 1 c. à soupe du mélange par boulette; disposer sur la plaque à pâtisserie préparée.

Étape 4

Cuire 20 min ou jusqu'à ce que les boulettes soient bien cuites (145 °F). Environ 5 min avant la fin de la cuisson des boulettes de viande, porter la vinaigrette et la moutarde à ébullition dans une grande poêle, en remuant souvent.

Étape 5

Ajouter les boulettes de viande au mélange de vinaigrette; cuire 3 min ou jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement, en remuant de temps à autre pour bien enrober les boulettes de viande du mélange de vinaigrette.

Conseils des Cuisines Kraft



Conserver et réchauffer les restes de boulettes de viande

Les boulettes de viande font d'excellents restes. Laissez refroidir les boulettes de viande cuites, puis mettez-les dans un contenant hermétique et réfrigérez-les 1 semaine tout au plus, ou congelez-les 3 mois tout au plus. Pour les réchauffer avant de les servir, mettez les boulettes de viande dans un contenant allant au micro-ondes; couvrez. Chauffez, à intensité ÉLEVÉE, de 3 à 4 1/2 min ou jusqu'à ce que les boulettes de viande soient chaudes, en remuant après 2 min. Si elles sont congelées, laissez-les décongeler toute une nuit au réfrigérateur avant de les réchauffer comme indiqué.

Calories **230**

	% valeur quotidienne
Matières grasses 12 g	18 %
Matières grasses saturées 3 g	15 %
Cholestérol 55 mg	
Sodium 340 mg	14 %
Glucides 17 g	6 %
Fibres alimentaires 1 g	4 %
Sucres 8 g	
Protéines 13 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	4 %
Calcium	2 %
Fer	8 %

Portions

8 portions de 3 boulettes de viande chacune