



Cretons de porc

PORTIONS

8

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

RÉFRIGÉRATION

3 heures

TEMPS DE CUISSON

45 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 209; protéines 12 g; M.G. 15 g; glucides 6 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 53 mg; sodium 98 mg

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 oignon haché
- 450 g (1 lb) de porc haché mi-maigre
- 5 ml (1 c. à thé) d'épices à cretons
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 250 ml (1 tasse) de lait 2%
- 250 ml (1 tasse) de mie de pain hachée
- sel et poivre au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon 1 minute.
- 2 Ajouter la viande, les épices à cretons, la moutarde, le lait et la mie de pain. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 45 à 50 minutes à feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à évaporation presque complète du liquide. Retirer du feu et laisser tiédir.
- 3 Transvider les cretons dans un ou deux contenants hermétiques. Réfrigérer de 3 à 4 heures.