



Cretons (sans gluten)

Ingrédients :

1 petit oignon, haché finement
1 gousse d'ail, hachée finement
1 livre de porc haché mi-maigre
½ tasse de bouillon de poulet ou de légumes
1½ tasse de lait écrémé ou pas
2 tasses de mie de pain toasté sans gluten émiettée
1 cuillère à soupe d'épices mélangées (pour tourtière, pour cretons ou les 4 épices)
Sel et poivre au goût

À NOTER : J'UTILISE UN 6 PINTES

Certains on eu un burn, donc il possible de le faire aussi dans un moule sur la grille dans le ip, avec 1 tasse d'eau sous la grille. Cuire 15 min. High.

Dans le IP en mode SAUTÉ, faire cuire l'oignon, la gousse d'ail et les épices jusqu'à tendreté de l'oignon.

Mettre à OFF et ajouter ensuite tous les autres ingrédients et brasser un peu le porc haché pour à peine le défaire.

Fermer le couvercle et en MODE MANUAL PRESSURE, choisir HIGH et 12 minutes.

Laisser redescendre la pression normalement (NR).

Passer un brin les cretons au bras mélangeur pour avoir la texture désirée.

Laisser refroidir et déguster.

<https://soyonsdansnosassiettes.blogspot.com/2018/02/cretons-au-ip-instant-pot-sans-gluten.html?m=1>