

JAMBON À LA BIÈRE ET À L'ÉRABLE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec une poêlée de bette à carde et de haricots jaunes au beurre ainsi qu'une salade fraîche.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

305
CALORIES

29 g
PROTÉINES

20 g
GLUCIDES

10 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

2 heures
et 30
minut
CUISSON

8 à 10
PORTIONS

COUPES



Jambon

INGRÉDIENTS

5 1/2 lb	Épaule de porc du Québec picnic fumée avec os	2,5 kg
1 c. à table	Beurre	15 ml
1	Oignon, haché	1
1	Gousse ail, hachée	1
11,5 oz	1 Bouteille de bière forte	330 ml
1 tasse	Bouillon de poulet	250 ml
2/3 tasse	Sirop d'érable	150 ml
3 c. à table	Moutarde de Dijon	45 ml
2	Clous de girofle	2
1	Bâton de cannelle	1
1 c. à thé	Graines de coriandre	5 ml
Au goût	Poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole à fond épais, à feu moyen, fondre le beurre. Y faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter la bière, le bouillon, 80 ml (1/3 tasse) de sirop d'érable, la moutarde et les épices. Poivrer. Bien mélanger pour délayer la moutarde. Déposer l'épaule de porc dans la casserole et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux environ 1 30 ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.
2. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
3. Retirer l'épaule de porc de la casserole et la déposer dans un grand plat de cuisson. Enlever le filet autour de la viande.
4. Remettre la casserole sur le feu et ajouter le reste du sirop d'érable au bouillon de cuisson. Porter à ébullition et laisser réduire du tiers ou jusqu'à ce que le bouillon devienne sirupeux.
5. Badigeonner la viande avec le bouillon réduit et cuire au four 30 minutes en badigeonnant fréquemment le jambon pendant la cuisson.
6. Trancher le jambon et servir avec des légumes au choix.