

JOUES DE PORC BRAISÉES AUX CERISES ET AUX ÉPICES

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

507
CALORIES

36 g
PROTÉINES

28 g
GLUCIDES

28 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

3 heures
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Joue

INGRÉDIENTS

POUR LES JOUES

1,75 lb	Joues de porc	800 g
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
1/2 tasse	Farine tout usage	125 ml
3 c. à table	Huile végétale	45 ml

POUR LA SAUCE

3 c. à table	Huile végétale	45 ml
2 tasses	Oignons perlés, pelés	500 ml
3	Gousses d'ail, écrasées	3
1/2	Bâton de cannelle	1/2
1	Anis étoilé	1
3	Gousses de cardamome	3
3 c. à table	Pâte de tomates	45 ml
2 tasses	Bouillon de boeuf	500 ml
1 1/2 tasses	Cerises noires surgelées	375 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 250°F et placer la grille au centre.
2. Assaisonner les joues de porc, puis les enfariner en prenant soin de retirer l'excédent de farine.
3. Dans une grande poêle, à feu vif, faire chauffer l'huile végétale, puis rôtir les joues de porc de chaque côté. Retirer de la poêle et réserver dans une assiette.
4. Dans la même poêle, à feu moyen, faire chauffer l'huile végétale, puis rôtir les oignons, l'ail, les épices et la pâte de tomates pendant 3 minutes.
5. Ajouter le reste des ingrédients, puis porter à ébullition.
6. Ajouter les joues de porc, couvrir et cuire au four pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que les joues se défassent à la fourchette.