

metro



Ragoût de boulettes de porc

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 27 Votes



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:30 PRÉPARATION | 0:45 CUISSON | 1:15 TEMPS TOTAL

Ingrédients

680 g Porc haché maigre
(1 1/2 lb)

1 Oignon, haché finement

1 ml Muscade moulue
(1/4 c. à thé)

1 ml Clou de girofle moulu
(1/4 c. à thé)

1 ml Cannelle moulue
(1/4 c. à thé)

5 ml Persil séché
(1 c. à thé)

Au goût, sel et poivre frais moulu

15 ml Beurre
(1 c. à soupe)

Préparation

Dans un grand bol, mélanger ensemble le porc haché, l'oignon, la muscade, le clou de girofle, la cannelle et le persil. Assaisonner au goût.

Façonner en boulettes.

Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen-vif et y faire revenir les boulettes pendant 5 minutes.

Ajouter l'eau, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes.

Décantier la viande: séparer les boulettes de viande du bouillon et filtrer celui-ci.

Incorporer la farine délayée au bouillon et faire cuire, en remuant, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Remettre les boulettes dans le bouillon et faire réchauffer.

Source : Féd. des producteurs de porcs du Québec

Accords vins et mets



Fruité et généreux

Ces vins mi-corsés offrent une couleur intense, un nez riche dominé par des arômes de fruits. Ce sont des vins savoureux et accessibles.

Catégories de produits : vin rouge, vin rosé.

750 ml Eau
(3 tasses)

60 ml Farine grillée (du commerce), délayée dans 60
(1/4 tasse) ml (1/4 tasse) d'eau

Accords bières et mets



Fruitée et onctueuse

Appréciée pour son exotisme. Une bière au corps moyen avec des accents fruités et épicés qui offre une finale douce et un goût moyennement sucré.

Mentions légales

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
