

RAGOÛT DE PATTES DE PORC

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir sur un nid de nouilles aux œufs.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

501
CALORIES

37 g
PROTÉINES

26 g
GLUCIDES

27 g
MATIÈRES GRASSES

30
minutes
PRÉPARATION

3 à 4
heures
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Pieds

INGRÉDIENTS

2	Hauts de pattes de porc du Québec, taillés en rondelles	2
2	Oignons, hachés	2
2	Branches de céleri, hachées	2
2	Carottes, en tronçons	2
1/4 c. à thé	Clou de girofle moulu	1 ml
1/4 c. à thé	Cannelle moulue	1 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
4 à 6 tasses	Eau	1 à 1,5 L
4	Pommes de terre, pelées et taillées en petits cubes	4
1/4 tasse	Farine grillée (du commerce) délayée dans 60 ml (1/4) tasse d'eau	50 ml

PRÉPARATION

1. Faire blanchir les hauts de pattes de porc dans de l'eau bouillante pendant 2 à 3 minutes; égoutter et jeter l'eau.
2. Déposer les hauts de pattes de porc, les oignons, le céleri, les carottes, le clou de girofle, la cannelle, le sel et le poivre dans une grande casserole.
3. Ajouter l'eau, couvrir et laisser mijoter pendant 3 heures.
4. Retirer les pattes de porc du bouillon et les réserver. Filtrer le bouillon et jeter les légumes.
5. Verser le bouillon filtré dans la casserole.
6. Ajouter les pommes de terre et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
7. Incorporer la farine grillée au bouillon en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe.
8. Ajouter les pattes de porc et bien réchauffer le tout.