



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



## Boulettes de porc au gingembre sur feuilles de laitue

Par Coup de Pouce

**COUP  
POUCE**

C'est un repas rapide sans compromis sur la puissance des saveurs.

### INGRÉDIENTS

- 1 lb de porc haché maigre
- 4 oignons verts hachés
- 4 gousses d'ail hachées finement
- 2 cuillères à table de gingembre frais, haché finement
- 1 cuillère à table de sauce de poisson
- 1 cuillère à table d'huile végétale
- 2 cuillères à table de sauce soya à teneur réduite en sel
- 1 cuillère à table de sauce hoisin
- 1 cuillère à table de sirop d'érable
- 8 feuilles de laitues Boston
- 1 carotte coupée en fine julienne
- graines de sésame (facultatif)
- sel et poivre

Préparation	15 minutes
Cuisson	15 minutes
Portion(s)	4 portions

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Fer	1,4 mg
Fibres	1 g
Sodium	700 mg
Sucres	6 g
Protéines	27 g
Calories	240
Total gras	10 g
Cholestérol	65 mg
Gras saturés	2 g
Total glucides	11 g

### PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, bien mélanger le porc haché, les oignons verts, l'ail, le gingembre et la sauce de poisson. Saler et poivrer. Avec les mains mouillées, façonner le mélange en petites boulettes, environ 2 c. à soupe (30 ml) à la fois. Réfrigérer 10 minutes.

2. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les boulettes de viande et cuire, en les tournant de temps à autre, 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et qu'elles aient perdu leur teinte rosée à

l'intérieur. Ajouter la sauce soya, la sauce hoisin et le sirop d'érable, et mélanger pour bien enrober les boulettes.

3. Répartir les feuilles de laitue dans des assiettes, en superposant 2 feuilles par assiette. Répartir les boulettes sur les feuilles de laitue. Garnir de la carotte et parsemer des graines de sésame, si désiré.

### **Des boulettes allégées**

Dans cette recette inspirée de la cuisine traditionnelle asiatique, on troque les pâtes et le pain pour des feuilles de laitue. On réduit du même coup son apport en glucides.