

# ACCRA DE JAMBONNEAU

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

367  
CALORIES

36 g  
PROTÉINES

37 g  
GLUCIDES

7 g  
MATIÈRES GRASSES

15  
minutes  
PRÉPARATION

4 heures  
15  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

## COUPES



Jambonneau  
jarret  
arrière ou  
osso buco

## INGRÉDIENTS

### LE JAMBONNEAU BRAISÉ

1	Jambonneau de Porc du Québec (700 à 900 gr / 1.5 à 2 lb)	1
2	Carottes, pelées, en gros cubes	2
3	Branches de céleri, en gros cubes	3
1	Oignon espagnol, épluché, en gros cubes	1
1	Tête d'ail, gousses épluchées	1
1	Feuille de laurier	1
1	Brin de thym	1
1	Brin de romarin	1
8 tasses	Fond de veau	2 L
Au goût	Sel et poivre	Au goût

### LES ACCRAS

6 oz	Jambonneau braisé, effiloché	170 g
2	Gousses d'ail, épluchées, hachées	2
1/4	Botte de persil, ciselé	1/4
1/4	Oignon, épluché, ciselé	1/4
1 3/4 oz	Poivron rouge, épépiné, en brunoise	50 g
1/2 oz	Piment Jalapeño, épépiné, en brunoise	15 g
2	Jaunes d'œufs	2
4 1/2 oz	Poudre à pâte	125 g
3 1/2 oz	Farine	100 g
2/5 tasse	Lait	100 ml
2 c. à thé	Sambai Oelek	10 ml
Au goût	Sel et poivre	Au goût

## PRÉPARATION

### LE JAMBONNEAU BRAISÉ

- Saisir la viande dans une poêle antiadhésive sans gras. Débarrasser la viande. Réserver. Dans la même poêle, colorer les carottes, le céleri, l'oignon, l'ail, avec le laurier, le thym et le romarin. Déglacer au fond de veau. Assaisonner de sel et poivre.
- Préchauffer le four à 160 °C (325 °F).
- Dans un plat allant au four, disposer le jambonneau, le fond de veau avec les légumes, et couvrir hermétiquement à l'aide d'un papier d'aluminium. Laisser cuire au four durant 4 heures.

**NB : Ce qui n'est pas utilisé pour les accras, peut être congelé, peut servir pour une lasagne, une quiche, des crêpes farcies...**

### **LES ACCRAS**

- 1. Préchauffer la friteuse à 160 °C (325 °F).**
- 2. À l'aide du mélangeur à main, mixer tous les ingrédients de la recette ensemble. À l'aide de deux cuillères à table, former des quenelles, puis les plonger dans la friteuse pendant environ 6 minutes, jusqu'à obtenir une belle coloration dorée.**