



## Boulettes de viande au porc et aux pommes



PRÉPARATION : 25 MIN CUISSON: 15 MIN

Impossible de se tromper en optant pour ces délicieuses boulettes de viande au porc et aux pommes. Faites de vinaigrette Asiatique au sésame *Renée's* et de moutarde de Dijon *Heinz*, ces boulettes de viande moelleuses et remplies de saveur font sensation soit comme hors-d'œuvre, soit comme accompagnement pour le plat principal.

### Qu'est-ce qu'il me faut ?

8 PORTIONS

- 1 lb (450 g) de porc haché maigre
- 1 tasse de chapelure panko
- 1 pomme, hachée finement (environ 1 tasse)
- 2 oignons verts, hachés finement
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire LEA & PERRINS
- 1 œuf, battu
- 3/4 tasse de vinaigrette Asiatique au sésame RENÉE'S
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon *Heinz*

### Que dois-je faire ?

#### Étape 1

Chauffer le four à 375 °F.

#### Étape 2

Couvrir de papier d'aluminium une plaque à pâtisserie à rebords; vaporiser d'un enduit à cuisson. Mélanger le porc haché, la chapelure, la pomme, les oignons verts, la sauce Worcestershire et l'œuf juste assez pour mélanger.

#### Étape 3

Façonner le mélange de viande en 24 boulettes, à raison d'environ 1 c. à soupe du mélange par boulette; disposer sur la plaque à pâtisserie préparée.

#### Étape 4

Cuire 20 min ou jusqu'à ce que les boulettes soient bien cuites (145 °F). Environ 5 min avant la fin de la cuisson des boulettes de viande, porter la vinaigrette et la moutarde à ébullition dans une grande poêle, en remuant souvent.

#### Étape 5

Ajouter les boulettes de viande au mélange de vinaigrette; cuire 3 min ou jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement, en remuant de temps à autre pour bien enrober les boulettes de viande du mélange de vinaigrette.

## Conseils des Cuisines Kraft



### Conserver et réchauffer les restes de boulettes de viande

Les boulettes de viande font d'excellents restes. Laissez refroidir les boulettes de viande cuites, puis mettez-les dans un contenant hermétique et réfrigérez-les 1 semaine tout au plus, ou congelez-les 3 mois tout au plus. Pour les réchauffer avant de les servir, mettez les boulettes de viande dans un contenant allant au micro-ondes; couvrez. Chauffez, à intensité ÉLEVÉE, de 3 à 4 1/2 min ou jusqu'à ce que les boulettes de viande soient chaudes, en remuant après 2 min. Si elles sont congelées, laissez-les décongeler toute une nuit au réfrigérateur avant de les réchauffer comme indiqué.

**Calories** **230**

% valeur quotidienne

Matières grasses 12 g 18 %

Matières grasses saturées 3 g 15 %

Cholestérol 55 mg

Sodium 340 mg 14 %

Glucides 17 g 6 %

Fibres alimentaires 1 g 4 %

Sucres 8 g

Protéines 13 g

Vitamine A 0 %

Vitamine C 4 %

Calcium 2 %

Fer 8 %

## Portions

8 portions de 3 boulettes de viande chacune