

CHIPS D'OREILLES DE PORC AU ZAATAR ET SON HUMMUS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

218
CALORIES

10 g
PROTÉINES

10 g
GLUCIDES

16 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

3 heures
CUISSON

12
PORTIONS

COUPES



Oreille

INGRÉDIENTS

HUMMUS

2 tasses	Pois chiches, cuits (conserve)	500 ml
1/3 tasse	Beurre de sésame (tahini)	80 ml
2	Gousses d'ail, pelées	2
1/3 tasse	Jus de citron	80 ml
1/2 tasse	Huile d'olive	125 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

CHIPS D'OREILLES DE PORC

24 tasses	Eau	6 L
2 c. à table	Gros sel	30 ml
1 tasse	Bicarbonate de soude	250 ml
1 c. à table	Feuilles de thym, sèches	15 ml
1 c. à table	Feuilles d'origan, sèches	15 ml
2	Feuilles de laurier	2
4	Oreilles de porc	4
Au goût	Sel	Au goût
1 c. à table	Zaatar, moulu	15 ml

PRÉPARATION

HUMMUS

1. À l'aide d'un robot culinaire, réduire en purée les pois chiches, le beurre de sésame, la gousse d'ail, le jus de citron, et l'huile d'olive. Assaisonner au goût et réserver.

CHIPS D'OREILLES DE PORC

1. Dans une casserole, porter à ébullition l'eau, le gros sel, le bicarbonate de sodium, le thym, l'origan et le laurier.
2. Ajouter les oreilles de porc et laisser cuire à feu doux 3 heures. À l'aide d'une cuillère, retirer l'écume au fur et à mesure qu'elle se forme.
3. Au terme de la cuisson, retirer et éponger soigneusement les oreilles.
4. Préchauffer la friteuse à 190 °C (375 °F).
5. Mettre à frire les oreilles de porc quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
6. À l'aide d'une écumoire, les retirer et les déposer sur du papier absorbant. Les saupoudrer de sel et de zaatar. À l'aide d'un couteau du chef, les couper, sur la longueur, en 3 morceaux.
7. Accompagner les oreilles frites de l'hummus.

Attention, aux projections d'huile. Préférer une friteuse munie d'un couvercle.