

# JAMBON À L'ORANGE ET AU GINGEMBRE

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec des haricots sautés et des pommes de terre rôties.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

298  
CALORIES

40 g  
PROTÉINES

4 g  
GLUCIDES

11 g  
MATIÈRES GRASSES

20  
minutes  
PRÉPARATION

10  
heures  
CUISSON

8 à 10  
PORTIONS

## COUPES



Jambon

## INGRÉDIENTS

|              |                                       |         |
|--------------|---------------------------------------|---------|
| 7.7 lb       | Épaule picnic de porc fumée           | 3.5 kg  |
| 1            | Petit oignon espagnol, haché finement | 1       |
| 2            | Gousses d'ail, hachées finement       | 2       |
| 2 c. à table | Gingembre frais, râpé                 | 30 ml   |
| 2            | Oranges, le jus et le zeste           | 2       |
| 1/4 tasse    | Vin blanc                             | 60 ml   |
| 1/4 tasse    | Vinaigre balsamique                   | 60 ml   |
|              | Eau                                   |         |
| Au goût      | Poivre du moulin                      | Au goût |

## PRÉPARATION

1. Retirer le filet du jambon et rincer la viande sous l'eau froide.
2. Déposer dans la mijoteuse, suivi du reste des ingrédients.
3. Poivrer généreusement, puis mélanger.
4. Couvrir d'eau froide en laissant 2 po du rebord de la mijoteuse.
5. Cuire à basse température de 9 à 10 heures ou jusqu'à ce que le jambon se défasse facilement à la fourchette. Mélanger à la mi-cuisson.