

# JAMBON AU CIDRE ET AUX POIRES

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

479  
CALORIES

30 g  
PROTÉINES

46 g  
GLUCIDES

17 g  
MATIÈRES GRASSES

20  
minutes  
PRÉPARATION

1 heure  
CUISSON

4 à 6  
PORTIONS

## COUPES



Jambon

## INGRÉDIENTS

2,2 lb	Jambon toupie du Québec	1 kg
1 c. à table	Huile	15 ml
1 c. à table	Beurre	15 ml
1	Oignon, coupé grossièrement	1
4	Carottes, pelées et coupées en 2 sur la longueur ou 8 petites carottes nantaises de couleur	4
2	Branches de céleri, coupées en morceaux de 2,5 cm (1 po)	2
2	Poires, coupées en 6 quartiers chacune	2
1	Branche de thym frais ou 5 ml (1 c. à thé) de thym séché	1
1	Feuille de laurier	1
3/4 tasse	Cidre	180 ml
1/2 tasse	Jus de poires	125 ml
1/2 tasse	Sirop d'érable	125 ml
Au goût	Poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans une casserole allant au four, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et le beurre. Faire revenir les légumes et les poires.
3. Ajouter le thym, le laurier et le poivre.
4. Déposer le jambon sur les légumes, ajouter le reste des ingrédients et cuire au four 1 heure, à découvert.
5. Réserver les légumes et les poires sur une assiette de service au chaud. Laisser reposer le jambon 10 minutes sur une planche à découper.
6. Faire réduire le jus de cuisson de moitié ou jusqu'à ce qu'il soit sirupeux.
7. Trancher le jambon et placer dans l'assiette de service. Arroser du jus de cuisson réduit.

## NOTE

Vous pouvez remplacer le jus de poire par du jus de pomme.