

JAMBON EFFILOCHÉ AU CIDRE ET À L'ÉRABLE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

382
CALORIES

40 g
PROTÉINES

8 g
GLUCIDES

12 g
MATIÈRES GRASSES

25
minutes
PRÉPARATION

4 heures
CUISSON

8 à 10
PORTIONS

COUPES



Jambon

INGRÉDIENTS

7.7 lb	Jambon fumé picnic avec os	3.5 kg
3 1/2 tasses	Cidre	875 ml
1/4 tasse	Sirop d'érable	60 ml
2	Feuilles de laurier	2
Au goût	Poivre	Au goût
2 c. à table	Moutarde à l'ancienne	30 ml
1 c. à table	Herbes de Provence	15 ml
	Eau	

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 160°C (320°F).
2. Déposer le jambon dans une grande casserole allant au four. Ajouter le cidre, le sirop d'érable et les feuilles de laurier. Poivrer au goût, puis mélanger.
3. Étendre la moutarde sur le dessus du jambon et saupoudrer les herbes de Provence. Ajouter assez d'eau pour couvrir le jambon à la moitié.
4. Déposer au four et cuire pendant 4 heures, en arrosant le jambon à chaque heure. Sortir et laisser refroidir 15 minutes avant de couper et de servir.