

MARMELADE AU BACON ET PRUNES NOIRES

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir cette marmelade partout: sur une salade, en entrée avec des crostinis et du fromage, sur des burgers ou comme condiment pour les hot dogs.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

217

CALORIES

10 g

PROTÉINES

20 g

GLUCIDES

11 g

MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

30
minutes
CUISSON

4 à 6
PORTIONS

COUPES



Bacon

INGRÉDIENTS

1 lb	Bacon du Québec, émincé	454 g
1	Échalote française, hachée	1
3	Prunes noires, dénoyautées et coupées en quartiers	3
2 c. à table	Cassonade	30 ml
1/4 tasse	Vinaigre de cidre ou de riz	60 ml
1/4 tasse	Sirop d'érable	60 ml
Au goût	Poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans un grand chaudron, à feu moyen-élevé, faire revenir le bacon environ 15 minutes en remuant fréquemment.
2. Ajouter l'échalote et poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter les prunes, la cassonade et poursuivre la cuisson à feu élevé 5 minutes.
3. Déglacer avec le vinaigre et ajouter le sirop d'érable. Laisser mijoter de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la marmelade ait une belle consistance épaisse. Poivrer.
4. Verser dans de petits pots Mason. La marmelade se conserve quelques semaines au réfrigérateur.