



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



## Jambon effiloché à l'ananas et à l'érable

Par Coup de Pouce

**COUP  
POUCE**

### INGRÉDIENTS

- 1 demi- jambon fumé avec l'os, entièrement cuit (environ 8 lb/4 kg)
- 1 tasse de sirop d'érable
- 1/4 tasse de <sup>[SEP]</sup>cassonade <sup>[SEP]</sup>
- 1/4 tasse de moutarde de Dijon <sup>[SEP]</sup>
- jus et zeste d'une orange
- 1 oignon coupé en tranche
- 4 tranches d' ananas
- 4 tasses de jus d'ananas
- 1/4 tasse de beurre non salé
- 1/4 tasse de farine
- <sup>[SEP]</sup>poivre

### PRÉPARATION

1. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, retirer la couenne et, au besoin, amincir la couche de gras à la surface du jambon à environ 1/4 po (5 mm) d'épaisseur.
2. Dans une grande casserole, couvrir le jambon d'eau et porter à ébullition. Laisser mijoter pendant 20 minutes, puis égoutter. Si le jambon est très salé, répéter l'opération. Déposer le jambon dans la mijoteuse.
3. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le sirop d'érable, la cassonade, la moutarde de Dijon et le zeste d'orange. À l'aide d'un pinceau, badigeonner le jambon de ce mélange, puis le couvrir des tranches d'oignon et d'ananas. Verser les jus d'orange et d'ananas dans la mijoteuse.

Préparation	20 minutes
Cuisson	8 heures
Portion(s)	16 portions

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Sodium	2250 mg
Protéines	63 g
Calories	533
Total gras	17 g
Cholestérol	146 mg
Gras saturés	7 g
Total glucides	29 g

4. Cuire à faible intensité de 8 à 9 heures (retourner le jambon à la mi-cuisson). Retirer le jambon de la mijoteuse et le laisser refroidir.

5. Entre-temps, dans une passoire fine placée au-dessus d'un grand bol, filtrer le liquide de cuisson. Récupérer les rondelles d'ananas, puis les hacher finement. Réserver.

6. Dans un grand poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen-vif. Ajouter la farine et cuire, en brassant sans arrêt, pendant 1 minute. Verser 4 t (1 L) du liquide de cuisson (jeter le reste) en brassant sans arrêt à l'aide d'un fouet. Porter à ébullition. Réduire le feu et cuire, en brassant 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter les morceaux d'ananas réservés et une pincée de poivre. Réserver au chaud.

7. À l'aide de deux fourchettes, effiloche le jambon (jeter le gras). Servir avec la sauce à l'ananas réservée. (Le jambon se conservera jusqu'à 3 mois au congélateur.)