

TÊTE FROMAGÉE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

15
minutes
PRÉPARATION

2 heures
15
minutes
CUISSON

4
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de pain baguette, moutarde et cornichons.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

286
CALORIES

33 g
PROTÉINES

15 g
GLUCIDES

10 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Tête

INGRÉDIENTS

2 lb	Tête entière désossée ou hauts de pattes de porc du Québec ou épaule	1 kg
3	Oignons, coupés en 4	3
4	Carottes, en tronçons	4
4	Branches de céleri, en tronçons	4
4 c. à table	Herbes de Provence (thym, romarin, basilic, feuille de laurier)	60 ml
Quantité suffisante	Eau	Quantité suffisante
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
1/2 tasse	Persil frais, haché	125 ml

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, disposer les morceaux de tête, ajouter le reste des ingrédients, couvrir d'eau froide, saler, poivrer et porter à ébullition.
2. Couvrir et laisser mijoter, à feu doux, pendant 2 heures ou jusqu'à ce que la viande se détache facilement des os. Vérifier l'assaisonnement en sel et poivre.
3. Retirer du bouillon les morceaux de viande et les légumes. Passer le bouillon au tamis. Réserver au chaud dans la casserole.
4. Sur un plan de travail, défaire la viande à la fourchette et la hacher grossièrement. Couper grossièrement les légumes.
5. Dans le bouillon chaud, ajouter la viande, les légumes et laisser mijoter 10 minutes. Ajouter le persil.
6. Verser la préparation obtenue (effiloché et liquide) dans un moule à terrine. Laisser au réfrigérateur au moins 5 heures ou jusqu'à ce que le contenu du moule soit pris en gelée.