

recette de :CRETONS AU IP (INSTANT POT) SANS GLUTEN

Ingrédients :

1 petit oignon, haché finement

1 gousse d'ail, hachée finement

1 livre de porc haché mi-maigre

½ tasse de bouillon de poulet ou de légumes

1½ tasse de lait écrémé ou pas

2 tasses de mie de pain toasté sans gluten
émiettée

1 cuiller à soupe d'épices mélangées (pour
tourtière, pour cretons ou les 4 épices)

Sel et poivre au goût

À NOTER : J'UTILISE UN 6 PINTES

Préparation :

Préparation :

Dans le IP en mode SAUTÉ, faire cuire l'oignon, la gousse d'ail et les épices jusqu'à tendreté de l'oignon.

Mettre à OFF et ajouter ensuite tous les autres ingrédients et brasser un peu le porc haché pour à peine le défaire.

Fermer le couvercle et en MODE MANUAL PRESSURE, choisir HIGH et 12 minutes.

Laisser redescendre la pression normalement (NR).

Passer un brin les cretons au bras mélangeur pour avoir la texture désirée.

Laisser refroidir et déguster.