

Boulettes de porc, sauce aigre-douce

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 50 minutes environ au total

Portions: 4 à 6

Ingrédients Boulettes

1 oeuf 1/4 de tasse de chapelure

1/4 de tasse d'oignons vert hachés fins

2 c.à table de carotte râpée

1 c. thé de gingembre frais

3/4 c. thé de sel

1/4 c.thé de poivre

1 lb de porc haché maigre

Ingrédients Sauce aigre-douce

1 tasse de jus d'ananas

1/3 tasse de ketchup

1/4 de tasse de vinaigre de cidre

1/4 de tasse de sirop d'érable (moi un peu plus)

1 c. table de fécule de maïs (moi un peu plus)

1 c. table d'huile d'olive

1 oignon moyen haché finement

1 à 2 gousse d'ail hachée finement (moi, deux grosses)

2 c. thé gingembre frais

Préparation des boulettes

1) Dans un bol, à l'aide d'un fouet battre l'oeuf jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Ajouter le reste des ingrédients pour les boulettes et bien mêlé. Ensuite mélanger avec le porc et bien mêler ensemble.

2) En utilisant environ 1 c. table à la fois de la préparation au porc, façonner environ 34 boulettes. Mettre les boulettes sur une plaque à biscuit munie de rebord, tapissée de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 375°F. pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur.

Préparation de la sauce aigre-douce

3) Entre-temps dans un bol à l'aide d'un fouet, mélanger le jus d'ananas, ketchup, vinaigre, sirop d'érable et la fécule. Réserver. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre et cuire en brassant souvent, pendant 4 minutes.

4) Ajouter la préparation au jus d'ananas réservée et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter les boulettes de porc et mélanger pour bien les enrober.

5) Verser la préparation dans un plat allant au four. Couvrir et cuire au four préchauffé à 350°F. pendant 25 minutes. Remuer une fois en cours de cuisson. Au moment de servir, parsemer les boulettes de porc du reste

des oignons verts.

Source : Coup de Pouce par ~Lexibule~

Note: Pour la sauce, moi j'ai dû mettre un peu plus de sirop d'érable et de fécule de maïs. Dosez à votre goût au niveau des quantités.

Aussi, doublez la portion car elles sont encore meilleures réchauffées.

<http://lesmilleetundelicedelexibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule